取扱説明書

SANYO

センサー オーブンレンジ 家庭用

品番 EMO-FM23A



Cooking Guide







50-60Hz共用

上手に使って上手に節電

●待機時消費電力ゼロW
使用していないときに、自動的に電源が切れる機能です。
ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
詳しくは13ページをお読みください。

お買い上げまことにありがとうございました。
●ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みいただき、「クッキングガイド・取扱説明書」に従って正しくお使いください。
●お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。

おいしくヘルシーに調理して家族の健康づくりに

手軽でヘルシー
健康メニュー

●野菜がたっぷりとれる料理や、油で揚げないフライなど健康に配慮したメニューを集めました。体にやさしくておいしい料理を手軽に作ることができます。

14 5色野菜小鉢



カポナータ 67ページ

15 5色野菜スープ



ミネストローネ 69ページ

16 ヘルシーフライ



豚肉のポテトフライ 65ページ

蒸気の力でおいしく
スチームオーブン スチームグリル

●角皿から発生した蒸気で食材を包み込み、ふっくら仕上げます。
スチームグリルは裏返す手間なく両面おいしくジューシーに仕上げます。



スフレチーズケーキ 54ページ



ハンバーグ 61ページ

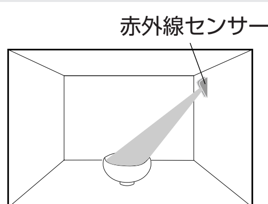


焼きとり 63ページ



さばの塩焼き 64ページ

毎日のお食事に
便利なあたため機能



●赤外線センサーで食品の表面温度をチェックしながら加熱。自動で、ごはん・おかず・飲み物のあたためや解凍などができます。

こんがりあたため

●調理済み冷凍フライやお総菜の天ぷらなどは【22 こんがりあたため】で。レンジとオーブンの2つの加熱で、カラッとおいしく仕上げます。



30ページ

定番料理から本格料理まで
いろいろな料理作りに



シフォンケーキ 49ページ



ロールパン 52ページ



マカロニグラタン 62ページ



肉じゃが 72ページ

操作編もくじ

※デモの解除のしかた　☞ 45ページ

メニュー編もくじ ☞ 46ページ

庫内のにおいが気になるときは

●庫内には何も入れずに【**脱臭**】でカラ焼き（脱臭）をしてください。　☞ 12ページ

安全上のご注意　必ずお守りください

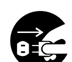
この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。ご使用前に**安全上のご注意**（3～7ページ）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

⚠危険	誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの
⚠警告	誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの
⚠注意	誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの

絵表示の例


△記号は、危険・警告・注意を促す内容があることを告げるものです。
図の中に具体的な注意内容（左図の場合は感電注意）が描かれています。

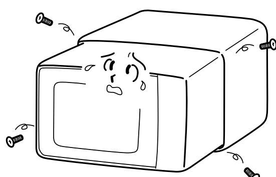

⃠記号は、禁止の行為であることを告げるものです。
図の中や近傍に具体的な禁止内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。


●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。
図の中に具体的な指示内容（左図の場合はさし込みプラグをコンセントから抜く）が描かれています。

⚠危険

絶対にキャビネットをはずさない また、分解・改造・修理をしない

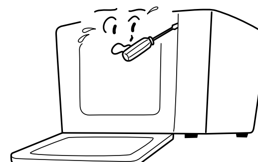
●火災・感電・けがの原因になります。
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。




分解禁止

レンジ本体の穴やすき間、吸気口・排気口に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない

●感電・異常動作・けが・故障のおそれがあります。




禁止

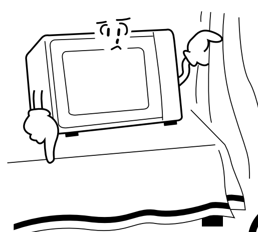
⚠警告

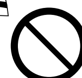
燃えやすい物や熱に弱い物を近づけない

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロス、プラスチックなどの上に置いたり、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。
●オーブン・グリル加熱のとき、高温で引火・破裂するおそれがあります。

家電製品の上にも置かない

●家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。
その場合、オーブン・グリル加熱のとき、高温で変形・変色するおそれがあります。




禁止

子供だけで使わせない 幼児の手の届く所では使わない

●やけど・感電・けがのおそれがあります。


禁止

さし込みプラグの刃や刃の取り付け面に付いたほこりは、ふき取る

●火災の原因になります。


プラグのほこりをふき取る

電源コードを傷つけない

●加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしないでください。
●重い物をのせたり、はさみ込んだりしないでください。
●電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。


禁止

⚠警告

アースを確実に取り付ける

●故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

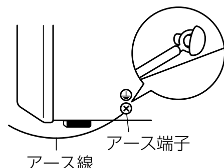

アース線接続

（アースの取り付け方法）

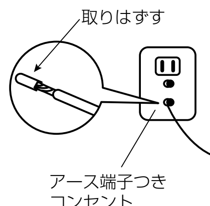
●アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ずさし込みプラグをコンセントから抜いてください。
●アース線はレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に取り付けてあります。

ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

1 アース線がレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に確実に取り付けられていることを確認する。

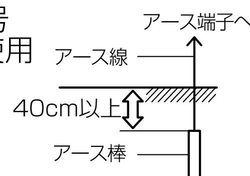


2 アース線の先端の被覆を取りはずし、芯線をコンセントのアース端子に確実に固定する。
（アース線の先端がコンセントに触れないようにご注意ください。）



ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

●販売店または電気工事店にご相談ください。
（本体価格には工事費は含まれていません。）
●アース棒（別売品 部品番号 617-139-7093）をご使用ください。
●湿気のある場所に埋め込みます。



ご注意

次のような所へは絶対に取り付けないでください。
●ガス管（ガスもれや爆発･引火のおそれがあります。）
●水道管（完全なアースができません。）
●電話のアース線や避雷針（落雷のとき危険です。）

● アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

※次の場合は、アース工事（D種接地工事）をするよう法律で義務付けられています。

●湿気の多い場所
例）食堂のかま場
土間・コンクリート床
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所

●水気のある場所
漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
例）魚屋の洗い場など水を扱う所
水滴の飛び散る所
地下室のように、結露が起きやすい所

定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

●タコ足配線や延長コードは使わないでください。
●同じコンセントで他の電気製品を使わないでください。
●電源コードやコンセントが異常発熱し、発火や感電の原因になります。


100V･15A以上のコンセントを使用

いたんだ電源コードやさし込みプラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない

●さし込みプラグは根元まで確実に差し込んでください。
●感電･ショート･発火の原因になります。


禁止

お手入れは、さし込みプラグを抜いてから行う

●感電やけがのおそれがあります。


プラグを抜く

加熱中にさし込みプラグを抜き差ししない

●感電・火災の原因になります。


禁止

ぬれた手でさし込みプラグを抜き差ししない

●感電するおそれがあります。

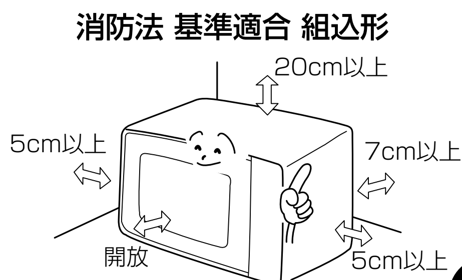

禁止

⚠ 注意

壁などから離す

(吸気口・排気口をふさがない)

上…20cm以上　後…7cm以上　左右…5cm以上
※左右どちらか一方を開放(30cm以上)している場合、もう一方は2cm以上とします。
※窓ガラスからは20cm以上離してください。(窓ガラスが割れるおそれがあります。)



●まわりを密閉した状態にしないでください。過熱して発火するおそれがあります。また、放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露の原因、故障の原因になります。


壁などから離す

火気の近くや熱気・蒸気・水などのかかる場所に置かない

●感電・漏電・故障の原因になります。


禁止

水平で丈夫な場所に置く

●振動・騒音・レンジ本体の落下の原因になります。
●スチームオーブン使用時に、お湯がこぼれるおそれがあります。


水平な場所に置く

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端のさし込みプラグを持って抜く

●感電・ショート・発火するおそれがあります。


プラグを持って抜く

長期間使わないときは、さし込みプラグを抜く

●絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。


プラグを抜く

電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない

● 熱器具にも近づけないでください。
● 火災・感電の原因になります。


禁止

庫内の包装材は使用前に取り出す

●焦げ・変形・発火のおそれがあります。


包装材は取り出す

ドアに無理な力を加えない

●レンジ本体が倒れたり、落下したり、電波もれによる障害が起きるおそれがあります。



禁止

庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけない

●庫内底面セラミックが割れるおそれがあります。
●割れたときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。割れたまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。


禁止

上に物を置かない

●布をかぶせたり、シートなどを貼ったりもしないでください。
●過熱して焦げたり、変形・発火のおそれがあります。


禁止

レンジ本体が転倒・落下した場合は外部に損傷がなくても使用しない

●感電や電波もれのおそれがあります。
●お買い上げ販売店にご相談ください。


禁止

⚠ 注意

殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理以外に使用しない

●過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。


禁止

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

●食品の収納庫として使わないでください。
●間違って運転し、発火・火災のおそれがあります。


禁止

食品や飲み物などを加熱しすぎない

食品（とくに天ぷらやフライなど）

●発煙・発火の原因になります。

牛乳、豆乳、コーヒー、ココア、生クリーム、油脂分の多い液体やお酒、水など

●加熱中や加熱後食品を取り出すときにテーブルに置いたり、異物が入るなど衝撃を受けると、突然飛び散り（突沸）、やけどのおそれがあります。
●飲み物は加熱前にかき混ぜます。



※加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出してください。
※少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。


禁止

庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

●開けると空気が入り、勢いよく燃えるおそれがあります。

1.【とりけし】キーを押し、運転を止めてからさし込みプラグを抜く。
2.レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。
（火が消えないときは、水か消火器で消す。）
↓
そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。


禁止

使用するキーを間違えない

●仕上りが悪くなる原因になります。
●加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。
●飲み物を【あたため】で加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。


禁止

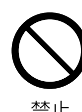
ドアに物をはさんだまま加熱しない

●電波もれによる障害が起きるおそれがあります。


禁止

庫内や付属品に食品カスなどがついたまま加熱しない

●火花や発火、焦げる原因になります。


禁止

お手入れは、レンジ本体がさめてから行う

●やけどのおそれがあります。


レンジ本体をさます

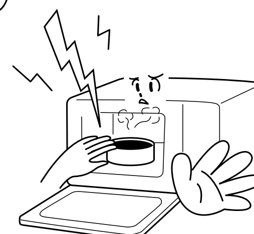
加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない

（ただし、ハンドル・操作部を除く。）
●高温のため、やけどのおそれがあります。
●電子レンジ加熱の場合も高温になることがあります。

食品や付属品の出し入れは市販の厚手のミトンやふきんなどを使う

●ミトンやふきんが水や油でぬれたときや布地が破れた状態では使用しないでください。やけどのおそれがあります。

※レンジ本体や付属品の温度が高いときは、表示部に「高温」のバーが表示されますので、やけどにご注意ください。
☞ 44ページ



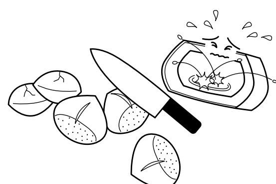

接触禁止

⚠注意

電子レンジ加熱のとき

殻や膜のある食品は、殻を取るか切れめを入れる

●栗・ぎんなん・ソーセージ・いかなどは破裂してやけど・けがのおそれがあります。





殻を取るか切れめを入れる

金属製容器や金串などは使用しない

●庫内底面や壁面、ファインダなどに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れたり、故障するおそれがあります。

●アルミで加工した紙箱やパック、テープなども使用しないでください。火花や発火のおそれがあります。

●金銀模様のある容器も使用しないでください。器を傷めたり、火花が出るおそれがあります。



禁止

脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない

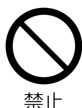
●燃えるおそれがあります。



禁止

樹脂容器をラップやフタ代わりにして使用しない

●仕上りが悪くなったり、庫内底面セラミックが割れるおそれがあります。



禁止

卵は、そのまま加熱しない

破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

●卵はよく割りほぐしてから加熱してください。

●ゆで卵を作ったり、あたためたりもしないでください。

●おでんの卵やうずらの卵、ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、魚の白子なども加熱しないでください。



禁止

びんや密封性の高い容器のふたや栓は、はずす

●容器が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。





ふたや栓をはずす

付属の黒角皿は使用しない

●火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、黒角皿が破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。



禁止

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

●蒸気が一気に出てやけどのおそれがあります。

●容器も熱くなっていることがあるのでご注意ください。





ラップをはずすときは蒸気に注意

お願い

電子レンジ加熱のとき

食品を入れずに加熱しない

● 部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰などは容器に移す

●アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。

●火花が出たり、袋がはじけるおそれがあります。

容器を引きずって取り出さない

●容器が倒れたり、庫内に傷が付くのを防ぐためです。

無線LANのご注意

●無線LANの電波は、電子レンジと同じ周波数を使っているものがあります。そのため、電子レンジの近くでは通信性能が劣化することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをご覧ください。

オーブン・グリル加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

●庫内の温度が下がり、十分に仕上らない原因になります。

加熱後、容器などを急に冷やさない
加熱中や加熱後、ドアに水をかけない

●ひびが入ったり、割れるおそれがあります。

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す

●余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

据え付けのとき

テレビ・ラジオ・アンテナ線からは3m以上離す

● 映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。

各部のなまえとはたらき

つづく

- 庫内（側面・奥面）はシルバーフッ素コーティングをしています。

キャビネット

庫内灯 ●加熱中のみ点灯します。

庫内

操作部 ☞ 9〜10ページ

ファインダ

上段
下段

ドア

排気口

吸・排気口

電源コード

さし込みプラグ

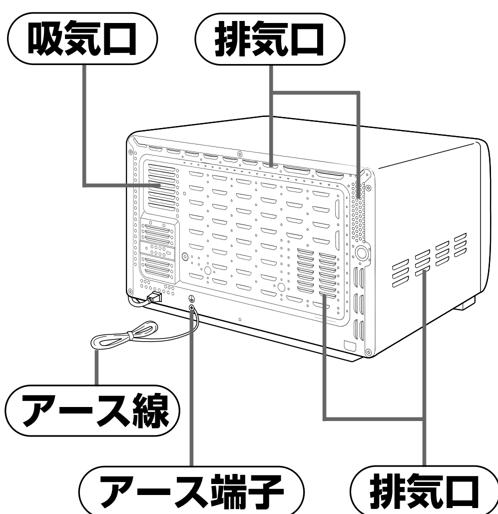
品番表示

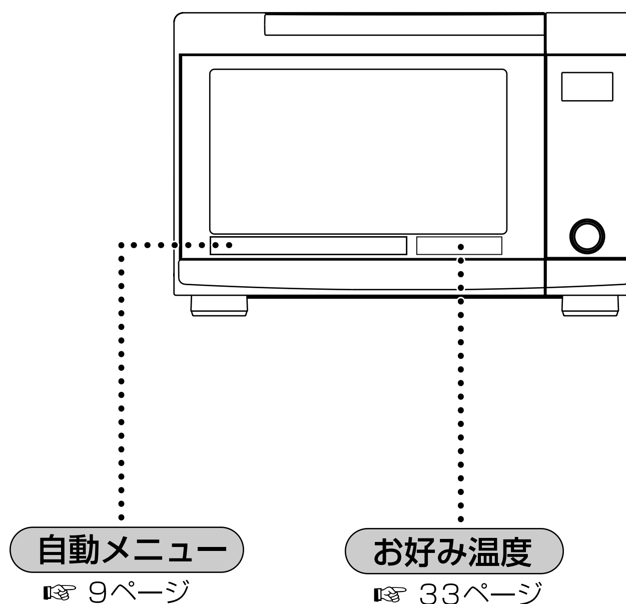
ハンドル

アンテナ
（庫内底面セラミックの下にあり、外からは見えません。）

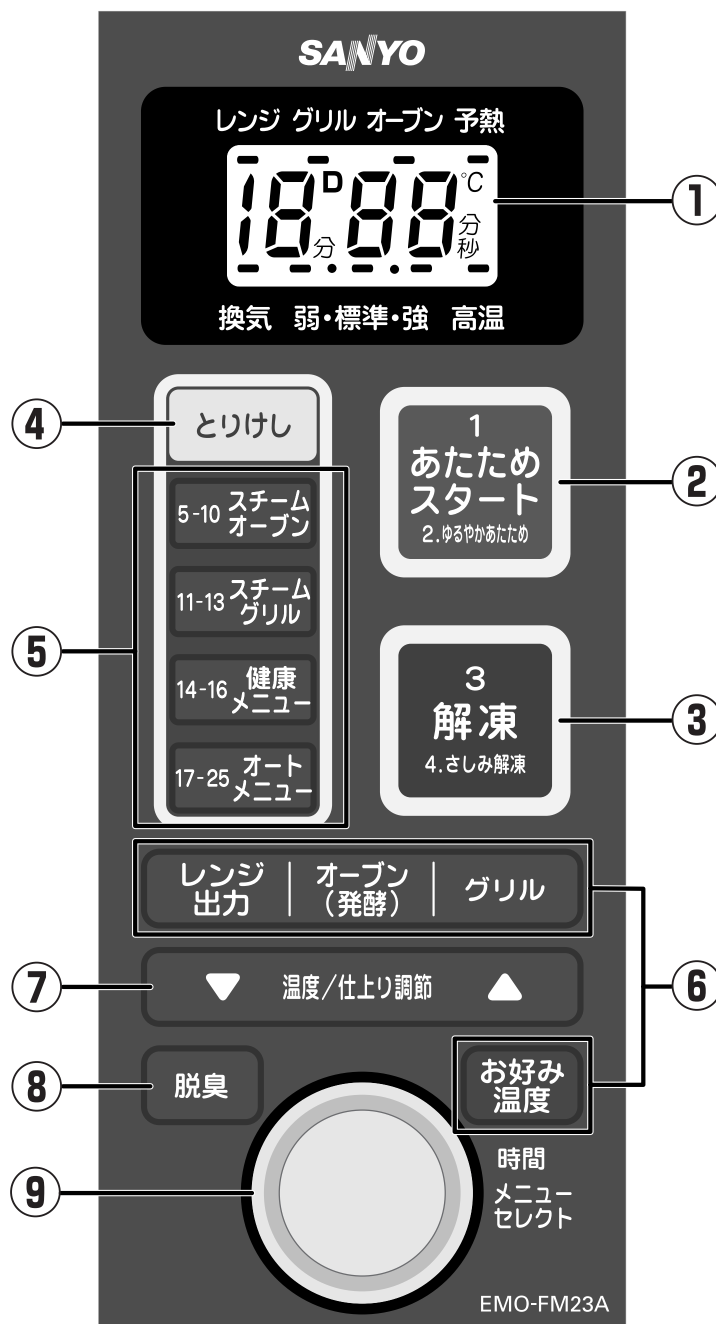
角皿受け
- メニューによって、上段・下段を使い分けます。

庫内底面セラミック
※衝撃を加えたり、水をかけないでください。
- セラミックが割れるおそれがあります。





操作部



（表示部は全て表示させた状態です）

ドアメニュー表示

●スチームオーブン・スチームグリル・健康メニュー・オートメニューを表示しています。

スチームオーブン		スチームグリル	健康メニュー	オートメニュー		
5 茶わん蒸し	8 フランスパン	11 串焼き	14 5色野菜小鉢	17 牛乳	20 葉・果菜	23 グラタン
6 ホイル蒸し	9 シュークリーム	12 さばの塩焼き	15 5色野菜スープ	18 トースト	21 根菜	24 ケーキ
7 ハンバーグ	10 スフレチーズケーキ	13 海鮮焼き	16 ヘルシーフライ	19 パスタ	22 こんがりあたため	25 クッキー

① 表示部

●加熱時間や温度、出力、キーやメニュー番号、加熱方法などを表示します。

表示部に「高温」や「換気」のバーが表示されたとき ☞ 44ページ

② あたため・スタートキー

●加熱をはじめるときに使います。
途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときも使います。
●ごはんやおかずをあたためるときに使います。（自動キー）☞ 19～22 ページ

※牛乳・コーヒー・ココア・水などは【17 牛乳】であたためてください。
お酒は【お好み温度】であたためてください。
豆乳のあたためは【レンジ出力700W】で様子を見ながら加熱してください。
【あたため・スタート】キーで加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

③ 解凍キー ☞ 23～24 ページ

④ とりけしキー

●押し間違えたときや、途中で加熱をやめたいときに使います。

⑤ 自動キー（自動メニュー） ☞ 25ページ

5～10 スチームオーブン
11～13 スチームグリル
14～16 健康メニュー
17～25 オートメニュー

⑥ 手動キー

お好み温度 ☞ 31～34 ページ　　オーブン ☞ 37～38ページ
レンジ出力 ☞ 35～36 ページ　　グリル ☞ 39ページ

⑦ 温度／仕上り調節キー

●温度を合わせるときに使います。
▲ を押すと数字が増え、 ▼ を押すと、減っていきます。（キーを押し続けても変わります。）
●自動加熱のときに仕上りを調節する場合に使います。☞ 13 ページ

⑧ 脱臭キー

●庫内のカラ焼き（脱臭）をするときに使います。☞ 12 ページ

⑨ 操作ダイヤル

●メニュー番号や加熱時間を合わせるときに使います。（左・右どちらに回しても合わせられます。）

付属品の使いかた

はじめに付属品の確認をしてください。

○印は使えます。×印は使えません。
●付属品は一度よく洗ってからご使用ください。

付属品	使いかた		電子レンジ	グリル	オーブン
オーブン角皿（黒角皿）（1枚）	**オーブン（スチームオーブン）やグリル（スチームグリル）のときに使います。** ●庫内側面の角皿受けに、傾かないように水平にセットします。 ●セットする位置はメニュー編を参照ください。	角皿受け	使えません ✕	使えます ○	使えます ○
本書＜クッキングガイド・取扱説明書＞（1冊）／**保証書**（1枚）					

※ミトンを別売品（部品番号 617ー216ー0092）として扱っています。
お買い求めの際は、販売店にご相談ください。

ご注意

電子レンジ加熱のときは、黒角皿を庫内に入れないでください。
●火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、黒角皿が破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。

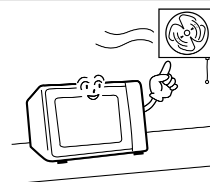
初めてお使いになる前に

※必ず本書に記載している方法でお使いください。
　記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上らなかったり、故障の原因になります。
　また、場合によっては、発煙・発火・やけどなどが起こるおそれがあります。

必ず庫内のカラ焼きをする（脱臭）

● 庫内の油やヒーターなどに付着している油などを焼き切るため、カラ焼きをしてください。
● 約20分で終了します。

●庫内には何も入れないでください。
●カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、必ず換気をしてください。
（庫内の油を焼いているためで、異常や故障ではありません。）



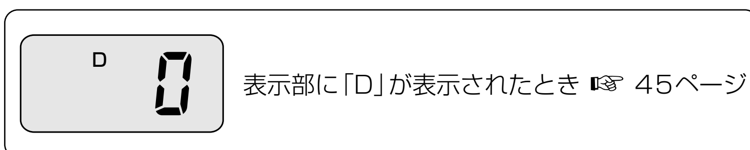
1 さし込みプラグを専用コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開ける



●庫内に何もないことを確認してドアを閉める。

● 電源が入り、表示部の「0」が点滅します。
「0」の点滅から点灯に変わると、ご使用できます。

ドアを開けないと、表示が出ず、操作できません。



表示部に「D」が表示されたとき ☞ 45ページ

2 脱臭 を押す



● 表示部「オーブン」のバーが点滅。残り時間を表示。

▼

●自動的にカラ焼きをして、終了すると終了音が鳴ります。

※カラ焼き中やカラ焼き後は、しばらく高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）に触れないでください。
●やけどのおそれがあります。
●高温になっていますので、ハンドル以外には触れないように注意しながらドアを開け、庫内をさましてからお使いください。

※操作中、表示部に「U50」が点滅したときは、ドアを開閉してやり直してください。

庫内のにおいが気になるときは、庫内がさめてから汚れをふきとった後、カラ焼き（脱臭）をしてください。
お手入れのしかたは ☞ 40 ページ

知っておいていただきたい機能

待機時消費電力ゼロW

使用していないとき、キー操作やドアの開閉がない場合は、省エネのため、自動的に電源が切れます。

●表示部に「0」のみを表示している場合──►約5分後に切れます。
●表示部に「0」以外を表示している場合──►約30分後に切れます。
※ただし、表示部に「高温」のバーが表示されているときは、「高温」のバー表示が消えてから電源が切れます。（最大30分表示されます。）
※表示部に「U○○」「E○○」が表示されているときは、電源は切れません。☞ 45ページ
（○○：数字）

電源を入れるときは

●ドアを１秒以上開けてください。（電源が入り、表示部に「0」が点滅し、その後点灯に変わります。）
●ドアが開いているときは、１度ドアを閉めてから再度ドアを１秒以上開けると電源が入ります。
●さし込みプラグを抜いていたときは、コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開けてください。

お忘れ防止ブザー

加熱後ドアを開けないときは、ブザーが鳴って食品の出し忘れをお知らせします。

●加熱後ドアを開けないときは、１分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後約5分間）
●**お忘れ防止ブザーが鳴らないようにすることができます。**
表示部が「0」のときに、**【温度／仕上り調節】**の ▼ キーを5回押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピッピッ、ピッピッ……ブザーなし
ピーピー……ブザーあり
●電源が切れても設定は変わりません。
●加熱の終了音を消音に切り換えた場合は、お忘れ防止ブザーは鳴りません。

加熱の終了音

加熱が終了すると、メロディが鳴ってお知らせします。

●**ブザー音に切り換えたり、終了音を消したりすることができます。**
表示部が「0」のときに、**【温度／仕上り調節】**の ▼ キーを3秒間押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピー……ブザー音
ピッピッ……消音
ドミソ（メロディ）……メロディ
●電源が切れても設定は変わりません。
●消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後5分間のお忘れ防止ブザーも鳴りません。

仕上り調節の使いかた

自動加熱のとき、調理の仕上りを調節する場合に使います。（手動加熱・脱臭はできません。）

●仕上りは、食品の種類や加熱前の温度、容器の種類などにより、多少変わることがあります。
お好みに合わせて調節してください。
強 … 高めの温度に仕上ります。（オーブンメニューでは、焦げが多くなります。）
弱 … 低めの温度に仕上ります。（オーブンメニューでは、焦げが少なくなります。）
●1 あたため／2 ゆるやかあたため／3 解凍／4 さしみ解凍のとき
キーを押した後15秒以内に**【温度／仕上り調節】**キーを押して調節します。

▼ 温度/仕上り調節 ▲

●5～10 スチームオーブン／11～13 スチームグリル
14～16 健康メニュー／17～25 オートメニューのとき
【あたため・スタート】キーを押す前、または押した後15秒以内に**【温度／仕上り調節】**キーを押して調節します。
●**【温度／仕上り調節】**キーを押すごとに、5段階または3段階に調節できます。

5段階

●1 あたため／17 牛乳／19 パスタ



3段階

●2 ゆるやかあたため／3 解凍／4 さしみ解凍
5～10 スチームオーブン／11～13 スチームグリル
14～16 健康メニュー／18, 20～25 オートメニュー



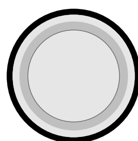
延長機能の使いかた

●**加熱後、追加加熱をする場合に使います。**(**【脱臭】**はできません。)
加熱後**5分以内**に操作してください。
追加できる最大時間は、10分または30分です。(メニューによって最大時間は異なります。)
下記の単位で時間が変わります。

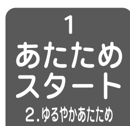
10秒単位	30秒単位	1分単位

0　10分　15分　30分

操作方法

1 

加熱後5分以内に操作ダイヤルを回して時間を追加する

2 

あたため・スタートキーを押す

● 追加後の加熱開始。

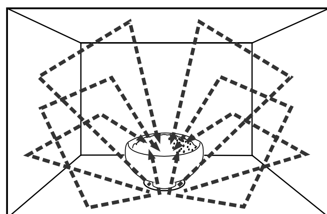
▼

終了(終了音が鳴ります。)

●**ドアの開閉に関係なく操作できます。**(スタートするときはドアを閉めてください。)
●**延長・追加加熱は5回までです。**
●加熱後に他の操作をしたり、**【とりけし】**キーを押して加熱を終了した場合、追加加熱はできません。
●電源が切れた場合は操作できません。
●追加できる時間(10分または30分)以上の追加をしたいときは、手動加熱で追加してください。

加熱のしくみ

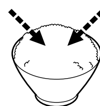
電子レンジ加熱



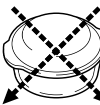
庫内底部から出る電波で加熱します。

電波の性質

●食品や水分に吸収されます。



●陶磁器やガラスなどは通り抜けます。



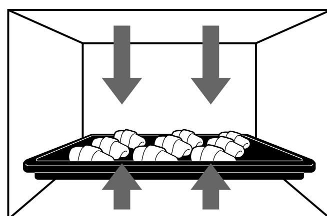
●金属に反射します。



コツ

● 加熱時間は、加熱前の食品の温度や種類、鮮度によって変わります。
● 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

オーブン加熱



上下のヒーターで食品を包み込むようにして焼き上げます。

<予熱あり>
●あらかじめ庫内の温度をあたためてから食品を入れて焼き上げます。

<予熱なし>
●予熱をしないで焼き上げます。
●このクッキングガイドのメニューは予熱なしです。

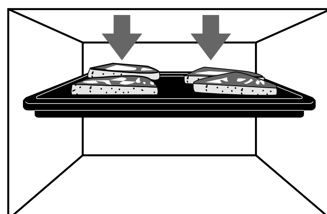
コツ

● お菓子作りは、材料の計量をしっかりと、形・大きさ・厚みをそろえます。
● 底が焦げすぎるときは、黒角皿にアルミホイルを敷きます。
● 焼けムラが気になるときは、加熱途中で、黒角皿ごと前後を入れ替えると、より均一に加熱できます。

スチームオーブン

蒸気で食品を包み込んで焼き上げます。フランスパンは、外はパリッと中はしっとりした仕上りに、肉料理は、うまみをギュッと閉じ込め、ジューシーな仕上りになります。

グリル加熱



上ヒーターで食品の表面に焦げめをつけます。

コツ

● 素材の種類や脂ののりなどによって､焦げかたが変わります。様子を見ながら加熱してください。

スチームグリル

焦げめをつけながら、蒸気で食品をジューシーに仕上げます。

使える容器・使えない容器

○印は使えます。×印は使えません。

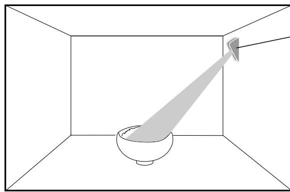
容器の種類		電子レンジ加熱	オーブン・グリル加熱	
耐熱性ガラス容器	○	● 急に冷やすと割れることがあります。	○	● 急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器	○	● **ただし、色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。** ● 素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるのでご注意ください。	○	● 内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。〈【19 パスタ】の場合のみ120℃以上〉 ● 熱に弱いふたや密封性の高いふたは、はずしてお使いください。 ● ただし、ゴムパッキンや止め金具のついているものは使えません。 ● 時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ● ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	● ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串	×	● アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ● アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。	○	● ただし、取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。
アルミホイル	×	● ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。**このとき、庫内底面や壁面、ファインダに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあるのでご注意ください。** ☞ 24ページ	○	● 焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ● ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	

どの調理にも使えません。

容器の種類		電子レンジ加熱	オーブン・グリル加熱	
耐熱性のないガラス容器	×	● カットガラスや強化ガラスも使えません。 ● ただし、普通のガラスコップは、お酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×	
耐熱性のないプラスチック容器	×	● 耐熱温度140℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は、変形したり燃えたりすることがあります。	×	
漆器	×	● ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×	
木・竹・紙製品	×	● 特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	×	● ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

※ 発泡スチロール製のトレーは解凍以外には使用しないでください。溶けたり、燃えたりするおそれがあります。
※ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
※ 材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

自動加熱のしくみと上手にご使用いただくために



赤外線センサーで食品の表面温度を
測りながら、自動で加熱します。

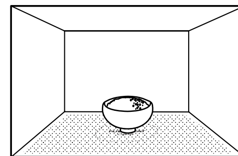
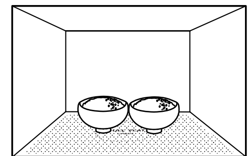
1 あたため、2 ゆるやかあたため、3 解凍、4 さしみ解凍
健康メニュー（14 5色野菜小鉢／15 5色野菜スープ）
オートメニュー（17 牛乳／19 パスタ／20 葉・果菜／21 根菜／22 こんがりあたため）



この機能を上手にご使用いただくために、次のことにご注意ください。

食品は庫内中央に置く

- 「FULL　FLAT CABIN」の文字を目安に庫内中央に置きます。
- 中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
  また、小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、
  発煙・発火のおそれがあります。
  飲み物は、沸とうしたり、庫内から取り出した後に
  突沸して、やけどのおそれがあります。
- 2個以上加熱するときは、食品の分量をそろえて
  ください。

ラップやふたを正しく使う

- 食品によって、ラップやふたをする場合としない場合があります。
  各キーやメニューの説明をよくお読みください。
  ラップをするときは、多重に巻かないでください。
  ラップで食品を包んだものは、ラップの重なり合う部分を下にして置いてください。
- 使いかたを間違えると、仕上りが悪くなる原因になります。また、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

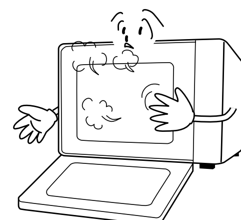
少量の食品や乾燥したものは、手動で様子を見ながら加熱する

- 100g未満（ゆるやかあたためは25g未満、こんがりあたためは50g未満）の少量の場合は、自動では加熱しないでください。
- 自動で加熱すると、加熱しすぎたり、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

食品の分量に合った大きさの容器を使う

●食品の分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなる原因になります。
●各キーやメニューの説明をよくお読みください。

オーブン・グリル加熱後は ドアを開けて、庫内を十分さましてから使用する



●庫内をさまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
【3 解凍】【4 さしみ解凍】のとき、発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。
●【2 ゆるやかあたため】【3 解凍】【4 さしみ解凍】【19 パスタ】のときに庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。 ☞45ページ

庫内の食品カスや油、水などをふき取る

●仕上りが悪くなる原因になります。

自動加熱全般のご注意

本書に記載している材料・分量・調理方法で

● 材料・分量・調理方法が違うと、仕上りが悪くなる原因になります。
また、場合によっては、発煙・発火のおそれがあります。
● 指定分量以外の場合や市販の料理ブックの料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けない

● 仕上りが悪くなる原因になります。
● ドアを閉めた後、再スタートできますが、加熱しすぎたり、発煙・発火のおそれがあります。
【とりけし】キーを押し、手動で様子を見ながら加熱してください。

食品を入れ、ドアを閉めて 1分以内に自動キーを押す

● ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、表示部に「U50」が点滅します。
（食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。）

→ドアを開閉してやり直してください。

加熱終了後、追加加熱をするときは

●【延長】で簡単に追加加熱ができます。
☞ 14ページ
●自動キー（自動メニュー）を使用して追加加熱をしないでください。
加熱しすぎるおそれがあります。

加熱中や加熱後しばらくは

● メニューによって、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっていることがあります。
食品を取り出すときは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使い、やけどにご注意ください。

表示部に「高温」のバーが表示されているときは ☞ 44ページ

● やけどのおそれがありますので、庫内や付属品などに素手でさわらないでください。

自動
1 あたため／2 ゆるやかあたため 電子レンジ加熱

1 あたため（1度押し）
ごはんやおかずをあたためるときに使います。
- ●常温・冷蔵保存した食品 ☞ 20ページ
- ●冷凍保存した食品 ☞ 21 ページ

2 ゆるやかあたため（2度押し） ☞ 22ページ
いかやたらこなどのはじけやすい食品や少量(約25〜100g)の調理済み冷凍食品をあたためるときに使います。

重　要

陶磁器や耐熱性の容器に入れます。

- ●食品の分量に合った大きさの容器を使用してください。上手に仕上げるためです。
- ●スープはスープ皿を使用してください。マグカップの様な背の高い容器は、加熱しすぎたり、沸とうするおそれがありますので、使用しないでください。

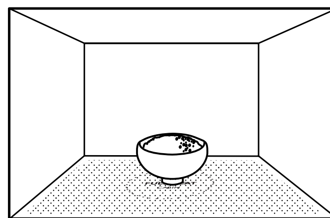
ラップの使用方法

ラップなし
- ●食品の表面温度を検知して加熱するため、ほとんどの食品はラップをしません。

ラップあり
- ●蒸しものやカレー・シチューは、乾燥を防ぐため、ラップをします。冷凍保存した食品は、蒸らしてふっくらと仕上げるため、ラップをします。（ゆったりとラップをします。たるみがないと、ふっくらと仕上りません。）
- ●陶器製・ガラス製・プラスチック製のふたは使用しないでください。仕上りが悪くなります。

指定分量以外のときは【レンジ出力1,000W】で様子を見ながら加熱してください。☞ 35 ページ

1 食品を庫内に入れる



- ●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
- ●ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 [1 あたため スタート 2.ゆるやかあたため] を押す

1 あたため（1度押し）



2 ゆるやかあたため（2度押し）



●設定温度

	弱	やや弱	標準	やや強	強
あたため	65℃	70℃	75℃	80℃	85℃
ゆるやかあたため	60℃	−	65℃	−	70℃

●仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。


↓ピッ

- 表示部「レンジ」のバーが点滅。途中から設定温度を表示。
- 食品やメニューによっては、設定温度に到達した後、残り時間を表示して加熱をすることがあります。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※食品の形状や状態により、仕上りが異なります。もう少し熱くしたいときは【延長】で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

※**表示部に「高温」のバーが表示されているときは** ☞ 44ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

つづく

常温・冷蔵保存した食品

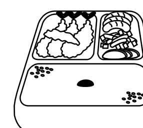
食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん	しない	1～4人分 (約150～600g)	●かたいときは、水か酒をふりかける。
	どんぶりもの			
	チャーハン			
汁もの	コンソメスープ	しない	1～4人分 (約150～600mL) 1mL＝1cc	●スープ皿に入れ**【仕上り調節】やや強**で加熱する。(コップ類は使用しない。) ●加熱後混ぜる。
	ポタージュスープ			
焼きもの	ハンバーグ	しない	1～4人分 (約100～400g)	●ソース類は、飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。 ●たれ付きのものは平皿にのせてラップをし**【仕上り調節】やや強**または**強**で加熱する。
	焼き魚			
揚げもの	天ぷら	しない	1～4人分 (約100～400g)	●平皿に重ならないようにのせる。
	コロッケ			
	とんかつ			
炒めもの	スパゲッティ	しない	1～2人分 (約100～400g)	●乾いてしまった炒めものは、バターかサラダ油を少し加えてあたためる。 ●加熱後混ぜる。
	焼きそば			
	野菜炒め			
蒸しもの	しゅうまい	する	10～20個 (約100～300g)	●平皿にのせる。 ●表面が乾燥しないよう、ラップをする。
	肉まん	する	1～4個 (約100～600g)	
煮もの	野菜の煮もの	しない	1～4人分 (約100～600g)	●煮ものは平皿に重ならないように並べる。 ●カレー・シチューは深皿に入れ**【仕上り調節】強**で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
	煮魚			
	カレー・シチュー	する		

●揚げものは**【22 こんがりあたため】**で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 30ページ

コツ
●とろみのある食品(飛び散ることがあります。)
→ラップをして**【仕上り調節】やや強**または**強**で加熱する。

●量が多いとき
→**【仕上り調節】やや強**または**強**で加熱する。

市販のお弁当



●食品を包装しているラップやふたを必ずはずす。
ラップやふたをしたまま加熱すると、食品の温度を正しく検知せず、仕上りが悪くなることがあります。
●アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器は取り出す。
アルミケースを入れたまま加熱すると、火花が出るおそれがあります。
ゆで卵やしょうゆ・ソースの入った容器は、破裂して、やけど・けがのおそれがあります。
●お弁当の中身によって、仕上りが変わることがあります。

冷凍保存した食品

食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん	する	1〜2人分 （約150〜500g）	●ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器に入れる。
ごはんもの	ピラフ	する	1〜2人分 （約150〜500g）	●平皿にのせ**【仕上り調節】やや強**で加熱する。
焼きもの	ハンバーグ	する	1〜4個 （約100〜400g）	●平皿にのせる。 ●**【仕上り調節】強**で加熱する。
蒸しもの	しゅうまい	する	10〜20個 （約100〜300g）	●表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせて天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせる。
煮もの	カレー・シチュー	する	1〜2人分 （約200〜400g）	●深めの耐熱容器に入れ、**【仕上り調節】強**で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
その他	ミックスベジタブル さやいんげん コーン	する	約100〜300g	●耐熱容器に入れる。 ●加熱後混ぜる。

※ミックスベジタブルやブロッコリーなど冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

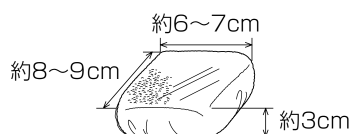
●市販の揚げ調理済み冷凍食品は**【22 こんがりあたため】**で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 30ページ

●冷凍保存の状態や形状により、仕上りが異なります。もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

冷凍保存のしかた

ごはん類

茶わん1杯分（約150g）ずつ小分けにして包む。約3cmの厚みで、できるだけ平たく形を整える。



カレー・シチュー

フリージングパックに入れて冷凍するときは、なるべく薄く平らな形（厚さ3cm以下）にする。耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の７分目ぐらいまでにする。

野菜類

かたゆでにして、水気をよく切ってから、１回分ずつラップに包む。

スープ・ソース類

そばつゆなどは製氷器で凍らすと少量ずつ使えて便利。スープストックやだしなどは凍ると膨張するので、容器の7分目まで入れる。

次の場合、**【1 あたため】**では加熱できません。

- **パンなど水分の少ない食品**（焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。）
  →**【お好み温度】**で加熱する。☞ 31〜34ページ
- **牛乳、豆乳、お酒、水などの飲み物**（沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）
  →牛乳は**【17 牛乳】**で加熱する。☞ 27ページ
  →豆乳は**【レンジ出力700W】**で様子を見ながら加熱する。☞ 35ページ
  →お酒は**【お好み温度】**で加熱する。☞ 31〜34ページ
- **みそ汁、炒めもの［冷凍］、汁もの［冷凍］**（上手に加熱できません。）
  →**【レンジ出力 1,000W】**で加熱する。☞ 35〜36ページ
- **肉まん［冷凍］、あんまん［常温・冷蔵・冷凍］**
  （上手に加熱できません。また、あんまんは、中のあんだけが熱くなり、やけどのおそれがあります。）
  →**【レンジ出力 1,000W】**で加熱する。☞ 35〜36ページ

ゆるやかあたため

【あたため・スタート】キーを2度押します。

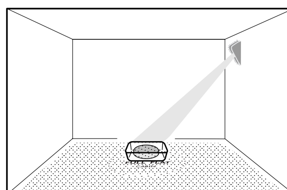
- いかやたらこなどのはじけやすい食品をあたためるときに使います。また、少量(約25～100g)の調理済み冷凍食品をあたためるときにも使います。
- 1～2人分(約150g以下)の食品に適しています。
- **必ず庫内の中央に置いてください。**
  「FULL FLAT CABIN」の文字を目安に庫内中央に置きます。中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
- 市販の調理済み冷凍食品は凍ったままトレーごと必要な分だけ切り離してあたためてください。また、トレー上部にシールが付いているものは、シールをはがしてから加熱してください。（食品メーカーの指導方法とは異なります。）

使用する容器（浅めの容器）

- 直径12cm以上、深さ5cm以下のものが適しています。

12cm以上
5cm以下

- 調理済み冷凍食品（お弁当用・レンジ対応）は、トレーに入れたまま加熱します。



食品名		ラップ	分量	コツ
焼きもの	焼き魚	しない	1～2切れ（1切れ 約70g）	●平皿にのせる。
	いかの姿焼き		1/2～1ぱい（1ぱい 約150g）	●輪切りにして平皿にのせる。
	焼きししゃも		2～4尾（1尾 約20g）	●平皿に重ならないように並べる。
	焼きたらこ		1～2腹（1腹 約30g）	●竹串などで表面に数ヵ所、穴をあけて平皿にのせる。
	焼きとり		2～4本（1本 約30g）	●平皿に重ならないように並べる。
煮もの	ひじきの煮もの	しない	約50～100g	●浅めの耐熱容器に入れる。
	煮魚		約50～150g	
	野菜といかの煮もの		約50～150g	
その他	ソーセージ	しない	3～6本（1本 約20g）	●皮に切れ目を入れる。
市販の調理済み冷凍食品（お弁当用 レンジ対応）	コロッケ・フライ類	しない	約25～100g（1個 約25～35g）	●外袋から取り出し、トレーに入れたまま加熱する。●コロッケ類は**【仕上り調節】弱**で加熱する。
	お総菜類			

※食品の形状・脂ののり具合などによっては、多少はじけることがあります。
※低出力でゆるやかにあたためますので、**【1 あたため】**に比べて加熱時間が長くなります。
※お総菜の揚げもの(約50g以上)などは**【22 こんがりあたため】**で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 30ページ

ご注意

- 発泡スチロール製のトレーは、溶けたりするので使えません。
- 目玉焼きやゆで卵などの加熱はさけてください。

3 解凍／4 さしみ解凍 電子レンジ加熱

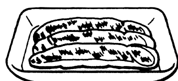
3 解凍（1度押し）
肉や魚などを解凍するときに使います。

4 さしみ解凍（2度押し）
さしみを解凍するときに使います。

解凍できる分量：約100～1,000ｇ

- **薄切り肉は【仕上り調節】強で解凍します。**
- 冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。
食品が溶けかけている場合は**【仕上り調節】弱**を使います。

食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと解凍します。
ラップは必ずはずします。



- 発泡スチロール製のトレーがないときは、平皿にラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品をのせ、**【仕上り調節】弱**で解凍します。
- 平皿は食品の分量に合った大きさのものをお使いください。

※ **発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください。**
溶けたり、燃えたりするおそれがあります。

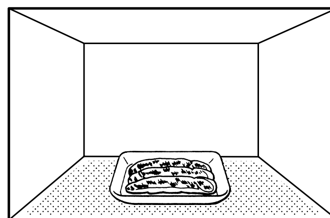
ラップやふた、バランなどの飾りや敷きもの、また表面についている霜は取り除きます。

- 取り除かないと、仕上りが悪くなります。

100g未満のときは**【レンジ出力100W】**で様子を見ながら解凍してください。☞ 35ページ

- 冷凍野菜は**【レンジ出力1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。
☞ 35ページ

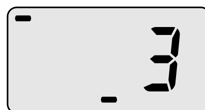
1 食品を庫内に入れる



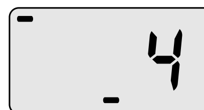
- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
- ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 [3 解凍 4.さしみ解凍] を押す

解凍
（1度押し）



さしみ解凍
（2度押し）



- 設定温度

	弱	標準	強
解　凍	6℃	8℃	10℃
さしみ解凍	0℃	2℃	4℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。
↓ピッ
- 表示部「レンジ」のバーが点滅。
途中から設定温度を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。



加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 食品の形状や状態、種類などにより、仕上りが異なります。もう少し解凍したいときは**【延長】**で様子を見ながら解凍してください。☞ 14ページ

3 解凍

【3解凍】キーを1度押します。

薄切り肉・ひき肉・えび・一尾魚など、解凍後、
調理をするときに使います。
（手で軽く曲げられ、ほぐせる解凍状態）
薄切り肉は**【仕上り調節】強**で解凍します。



4 さしみ解凍

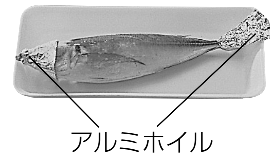
【3解凍】キーを2度押します。

まぐろ・いかなど、解凍後、そのまま生で食べる
ときに使います。
（サクサクと包丁で切れる解凍状態）



上手に解凍するために

● 身の細い部分など早く解凍できるところには
アルミホイルを巻きましょう。
アルミホイルが庫内底面や壁面、ファインダに触れないように巻いてください。
火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが
割れるおそれがあります。



冷凍保存のしかた

● 1回分（200～300g）ずつに分け、薄く平たく
整えてラップにぴったりと包む。
（厚さ3cm以下）



＜肉類＞

- ●薄切り肉やひき肉は平らな形にまとめる。
- ●かたまり肉は調理方法により、適当な大きさに切り分ける。

＜魚類＞

- ●一尾魚は、ウロコや内臓を取り、1尾ずつか、または切り身にする。
- ●えびなどは、重ならないように平らに並べる。

自動メニュー（スチームオーブン・スチームグリル・健康メニュー・オートメニュー）

自動メニュー一覧

		メニュー	加熱方法	ページ
スチームオーブン	5	茶わん蒸し	オーブン	58
	6	ホイル蒸し	オーブン	59,60
	7	ハンバーグ	オーブン	61
	8	フランスパン	オーブン	55,56
	9	シュークリーム	オーブン	57
	10	スフレチーズケーキ	オーブン	54
スチームグリル	11	串焼き	グリル	63
	12	さばの塩焼き	グリル	64
	13	海鮮焼き	グリル	64
健康メニュー	14	5色野菜小鉢	電子レンジ	67,68
	15	5色野菜スープ	電子レンジ	69,70
	16	ヘルシーフライ	オーブン	65,66
オートメニュー	17	牛乳	電子レンジ	27
	18	トースト	オーブン	28
	19	パスタ	電子レンジ	73
	20	葉・果菜	電子レンジ	29
	21	根菜	電子レンジ	29
	22	こんがりあたため	レンジ+オーブン	30
	23	グラタン	オーブン	62
	24	ケーキ	オーブン	48
	25	クッキー	オーブン	50

操作のしかた

健康メニュー 14～16
オートメニュー 17～25

1 食品を庫内に入れる

2 〔14-16 健康メニュー〕または〔17-25 オートメニュー〕を押す

3 操作ダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

時間
メニューセレクト

例）24 ケーキ

レンジ グリル オーブン 予熱



換気 弱・標準・強 高温

●仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

健康メニュー14,15

4 〔1 あたため スタート 2.ゆるやかあたため〕を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部に「レンジ」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。

ブザーが鳴り、一時停止

●ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ります。（最大10分間）

5 ドアを開けて材料を加えたりかき混ぜた後、ドアを閉める

健康メニュー16
オートメニュー 17～25

手順6にすすんでください

6 〔1 あたため スタート 2.ゆるやかあたため〕を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● メニューにより、表示部に「レンジ」「オーブン」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。
（メニューにより、設定温度を表示。）

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

つづく

操作のしかた　スチームオーブン 5〜10、スチームグリル 11〜13

1 5-10 スチーム オーブン または 11-13 スチーム グリル を押す

※【8 フランスパン】のときは、黒角皿を入れてください。
その他のメニューは庫内に何も入れないでください。

2 操作ダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

時間 メニューセレクト

例）9 シュークリーム



● 仕上り調節のしかた ☞ 13 ページ
● 表示部に「予熱」のバーを表示。

スチームオーブン5〜10

3 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたため を押す

● 庫内灯がつき、予熱開始。
● 表示部「予熱」のバーが点滅。
「オーブン」のバーが点灯。

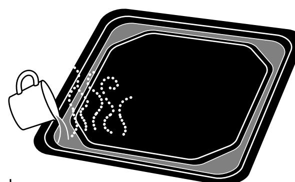
予熱終了（ブザーが鳴って「予熱」のバーが消え、メニュー番号が点滅します。）

● ドアを開けないときは、30分間予熱温度を保ち続け、30分経過すると、加熱はとりけされます。
（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

スチームグリル11〜13

手順 **4** にすすんでください

4 食品を黒角皿にのせて溝に熱湯(80℃以上)を注ぎ、庫内に入れる



※【5 茶わん蒸し】【10 スフレチーズケーキ】のときは、黒角皿にペーパータオルを敷いて食品をのせます。

※ セットする位置および熱湯の量はメニュー編をごらんください。
※ **熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。**

5 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたため を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● メニューにより表示部に「オーブン」「グリル」のバーが点滅。残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【延長】で様子を見ながら加熱してください。 ☞ 14ページ
※ **黒角皿に熱湯を注ぐとき、および加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※ **表示部に「高温」のバーが表示されているときは** ☞ 44ページ

オートメニュー17 牛乳（牛乳・コーヒー・ココアなどをあたためる）

加熱できる分量：1 ～4杯
（1 杯 約200mL）

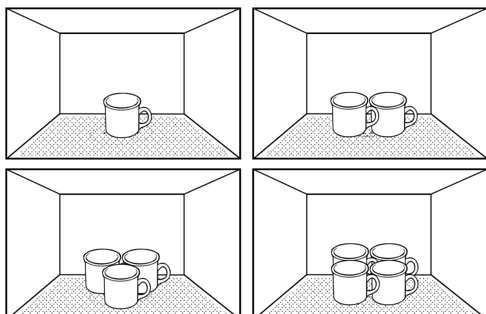
背の低い広口のマグカップを使用します。
（約7～8分目に200mLが入る大きさ）

- 牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。
- 容器の大きさ・形状・材質などにより、仕上りが悪くなることがあります。
また、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

8分目まで入れます。
加熱前と加熱後にかき混ぜます。

- 容器に対して少ないときや多いとき、また、加熱前にかき混ぜないと、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

食品の置きかた

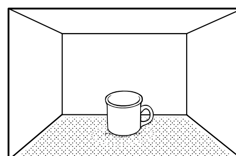


コーヒー・ココアのあたためは**【仕上り調節】やや強**または**強**を使います。

豆乳のあたためは**【レンジ出力700W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 35ページ

指定分量以外のときは**【レンジ出力1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 35ページ

1 食品を庫内に入れる



- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 17-25 オートメニュー を押す

3 操作ダイヤルを回して「17 牛乳」に合わせる

時間
メニューセレクト

ダイヤルを回すごとに数量が変わります。

17-1（1杯）⟷ 17-2（2杯）⟷ 17-3（3杯）⟷ 17-4（4杯）



- 設定温度

弱	やや弱	標準	やや強	強
50℃	55℃	60℃	65℃	70℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

4 1 あたためスタート 2.ゆるやかあたため を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」のバーが点滅。
途中から設定温度を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

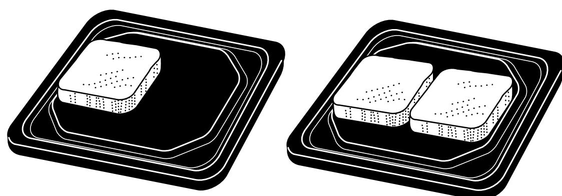
※ **表示部に「高温」のバーが表示されているときは** ☞ 44ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

オートメニュー18 トースト

加熱できる分量：1〜2枚
（4〜8枚切り）

パンの置きかた

●食パンを黒角皿にのせます。



※メーカーやパンの種類によって焦げ具合が異なります。【仕上り調節】でお好みに調節してください。

※冷凍食パンは【仕上り調節】強で加熱します。

※**加熱中や加熱後しばらくはレンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。
また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

※**表示部に「高温」のバーが表示されているときは** ☞ 44ページ

※もう少し焼きたいときは【延長】で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

1 食パンを庫内に入れる

●庫内側面の角皿受け（上段）にセットします。

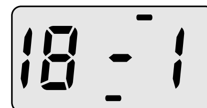
2 17-25 オートメニュー を押す

3 操作ダイヤルを回して「18 トースト」に合わせる

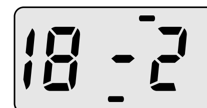
時間 メニューセレクト

ダイヤルを回すごとに枚数が変わります。
18-1（1枚）←→ 18-2（2枚）

1枚



2枚



●仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

4 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたため を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン」のバーが点滅。途中から残り時間を表示。

片面加熱終了（ブザーが鳴ります。）

●ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ります。（最大10分間）

5 食パンを裏返し、庫内に入れる

6 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたため を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン」のバーが点滅。残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

オートメニュー20 葉・果菜（ほうれん草・ブロッコリーなどをゆでる）

加熱できる分量：100～500g
しっかりとラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。

●洗った後の水滴をつけたままラップをします。

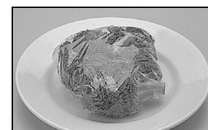
＜葉菜類＞

●葉と茎を交互に重ねます。太い茎には十文字に包丁を入れます。
●できるだけ幅広く包みます。平皿からはみ出さないようにします。
●量が多いとき（250g以上）は、半分に分けてラップに包みます。


（ほうれん草）

＜果･花菜類＞　**【仕上り調節】強**を使います。

●大きさをそろえて切ります。
●アクのある野菜（なす、ブロッコリー、カリフラワーなど）は、加熱前に食塩水につけてアク抜きをします。

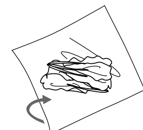

（ブロッコリー）

アクのある葉菜類（ほうれん草、春菊、小松菜など）や色の濃い果・花菜類（さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど）は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

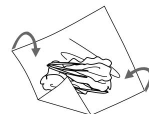
※小さく切った葉・果菜や少量の葉・果菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※季節により仕上りが多少異なる場合があります。

ラップのしかた

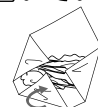
① 手前を折る



② 左右を折る



③ 折った面が内側になるように巻いていく



ご注意　**次の項目に従って正しくお使いください。**
誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。

●庫内の中央に置く。　●平皿にのせて加熱する。　●平皿ごとラップをしない。
●ラップを多重に巻かない。　●ラップの重なり合う部分を上にしない。
●100g未満のときは**【レンジ出力700W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 35ページ

オートメニュー21 根菜（じゃがいも・にんじんなどをゆでる）

加熱できる分量：100～800g（じゃがいも 1個 約150g/さつまいも 1本 約200g）
平皿にのせ、平皿ごとラップをします。

＜丸のままゆでる＞

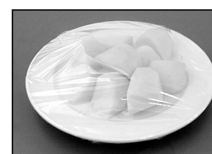
●洗って、皮つきのまま平皿にのせます。
●2個以上のときは、上手に仕上げるため、大きさをそろえて並べます。
●じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。
●こんなときには**【仕上り調節】**を
　丸くてかさ高い、大きなじゃがいも ―― **強**
　さつまいも ―――――――――――― **弱**


（じゃがいも）

＜切ってゆでる＞

●皮をむき、大きさをそろえて切ります。

※小さく切った根菜や少量の根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※季節により仕上りが多少異なる場合があります。


（じゃがいも）

ご注意　**次の項目に従って正しくお使いください。**
誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。

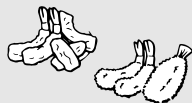
●庫内の中央に置く。　●平皿にのせて加熱する。　●平皿ごとラップをする。
●100g未満のときは**【レンジ出力700W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 35ページ

オートメニュー22 こんがりあたため（揚げ物をあたためる）

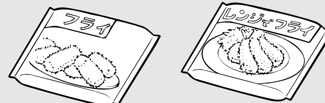
市販の調理済み冷凍フライ類だけでなく、冷蔵･常温のコロッケや天ぷらなどもあたためることができます。
電波とヒーターを使い、カラッと仕上げます。

市販の調理済み冷凍食品の場合、食品メーカー指定の調理方法とは異なりますのでご注意ください。

冷たくなったフライや
天ぷらのあたためにﾠ…



市販の調理済み冷凍フライ類の
あたためにﾠ…



加熱できる分量：50〜500g

袋やパック、ラップやビニールをはずします。

●発煙・発火のおそれがあります。

陶磁器や耐熱性の平皿にのせます。

●食品は平皿の中央に寄せて置いてください。

※こんなときには**【仕上り調節】**を
から揚げ ―――― **強**
衣が破裂し、中身が出やすいもの ―― **弱**
（クリームコロッケなど）

※少量の揚げ調理済み冷凍コロッケなどは、**【2 ゆるやかあたため】**を使うと手軽にできます。

※市販食品は食品メーカーや種類、保存状態によって、仕上りが多少異なります。

※もう少し熱くしたいときは、**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。 ☞ 14ページ

※市販のピザ・焼きおにぎりなどのスナック類は、食品メーカー指定の調理方法で様子を見ながら加熱してください。

ご注意

●**色絵つけ・ひび模様・金銀模様のある容器を使用しないでください。**
色がはげたり、変色したり、電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。

●**アルミホイルは使用しないでください。**
電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。

●加熱後、容器が熱くなっているため、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出してください。
また、テーブルに置くときは、鍋敷きなどの上に置いてください。

●**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 44ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

●加熱後、容器を急に冷やさないでください。割れるおそれがあります。

手動

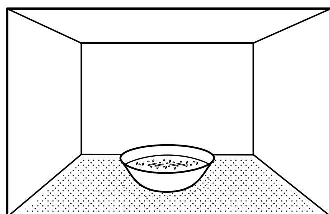
お好み温度 電子レンジ加熱

赤外線センサーが食品の表面温度を検知して加熱します。

合わせることができる温度……　－10～40℃（2℃単位）、**40～90℃**（5℃単位）

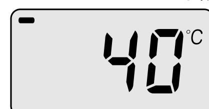
● 1人分を基準にしています。
● 温度は33～34ページのお好み温度一覧を参照してください。

1 食品を庫内に入れる



● 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 【お好み温度】を押す



3 【▼ 温度/仕上り調節 ▲】押して温度を合わせる

例）80℃



● ▲を押すごとに温度が上がり、▼を押すごとに下がります。（キーを押し続けても変わります。）

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

4 【1 あたためスタート 2.ゆるやかあたため】を押す



● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」のバーが点滅。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

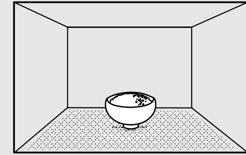
※もう少し熱くしたいときは【延長】で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

※表示部に「高温」のバーが表示されているときは ☞ 44ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※赤外線センサーで食品の表面温度を測定しながら加熱します。次のことにご注意ください。

ご注意

食品は庫内の中央に置いてください。



●「FULL FLAT CABIN」の文字を目安に庫内中央に置きます。
●中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
●小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わったり、加熱しすぎるおそれがあります。

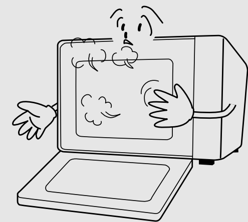
袋やパックから取り出し、ラップやふたはしないでください。

●ラップやふたをすると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
●ただし、市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）をあたためるときは、ラップをします。☞ 34ページ

食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

●分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなることがあります。

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。



●さまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
●庫内温度が非常に高いときに20℃以下に合わせて加熱すると、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 45ページ

コツ

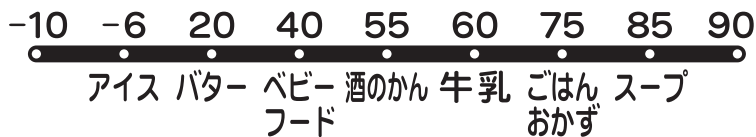
●**違う種類の食品は別々に加熱してください。**
違う種類の食品を同時に加熱すると、仕上りに差が出ることがあります。
●**食品によっては適さないものがありますのでご注意ください。**
チョコレートやクリームなどを使ったパンは、あたためるとパンのあたたかさで、チョコレートやクリームなどが溶けてしまいますので、加熱しないでください。
●市販の冷凍しゅうまいやホームフリージングした食品は、**【1 あたため】**で加熱してください。☞ 21ページ
●牛乳は、**【17 牛乳】**で加熱すると、簡単で上手に仕上ります。☞ 27ページ

手動
お好み温度一覧

電子レンジ加熱

●表示温度は目安です。
●１人分を基準に温度を設定しています。
●31～32ページを読んでからお使いください。

お好み温度



※ドアに表示している温度は、お好み温度の目安です。

飲み物をあたためるときのご注意

● 容器

コーヒー・ココア	約8分目で200mLが入るマグカップ
酒のかん	約8分目で150mLが入る広口のとっくり
スープ	約8分目で200mLが入るスープ皿（コップ類はさけてください。）

● 容器の8分目まで入れる

●8分目以上入れて加熱しすぎると、容器からふきこぼれることがあります。
●量が少なすぎると、沸とうすることがあります。
●量が多いときは温度の設定をやや高めにし、量が少ないときは、やや低めにしてください。

※飲み物は、容器の大きさ・形状・材質などにより仕上り温度が変わります。

℃

ごはん・お総菜・パンのあたためにに

90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
-2
-4
-6
-8
-10

ごはん
から揚げ
天ぷら
コロッケ
カレーパン
総菜パン
あんパン
おにぎり
ロールパン
アイスクリーム
（約200～500mL）
バニラ

アイスクリームのふた（内ぶたも含む）は、必ず取ってください。

飲み物のあたために	軽食・おやつのあたために	便利な使いかたお菓子作りに
コンソメスープ ポタージュスープ 約8分目200mL コーヒー ココア 約8分目200mL 酒のかん 1本 約8分目150mL	たこ焼き 切りもち ピザ 今川焼き アメリカンドッグ バレンタインのチョコ作りに	バターやクリームチーズ、チョコレートを柔らかくしたり、溶かしたりするときは、細かく切って加熱します。 ゼリー作りに コーティングチョコを溶かす（約50～200g） ゼラチンを溶かす バターを溶かす（約20～50g） チョコレートを溶かす 耐熱容器に板チョコ約50g（くだく）と、牛乳大さじ1を入れて加熱し、混ぜて溶かします。 バターを柔らかくする クリームチーズを柔らかくする（約50～200g） 冷凍ケーキをもどす（スポンジケーキを冷凍したもの）

●お酒、コーヒー、ココア、水などの飲み物は、上記指定温度を超えて設定しないでください。
上記設定温度を超えて設定した場合は、沸とうのおそれがあります。

●庫内の中央に置いてください。

パスタソース　85～90℃

市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）は、耐熱容器に移しかえ、ラップをして加熱してください。

チーズフォンデュ　70～75℃

耐熱容器にすりおろしたチーズ（100g）と白ワイン（40mL）を入れて加熱し、混ぜて溶かします。
十分に溶けないときは、もう一度同じ温度に合わせて加熱してください。
（さめて固まりかけたときも同様に加熱します。）
食べやすく切ったフランスパンを添えます。

ベビーフード　38～45℃
（約60～150g）

市販のベビーフードは、そのまま加熱せず、適当な量を耐熱容器に移しかえて加熱してください。
加熱後よくかき混ぜます。

⚠注意 赤ちゃんに与える前に、必ず温度をお確かめください。

手動

レンジ 電子レンジ加熱

【レンジ出力】キーを押すごとに1,000W→700W→600W→500W→200W→100Wの順に変わります。

合わせることができる時間

●1,000W（**10分まで**）／700W･600W･500W（**30分まで**）

あたためや野菜のゆでものなどに使います。

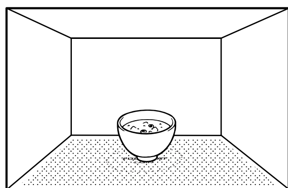
10秒単位	30秒単位	1分単位
0	10分	15分　　30分

●200W･100W（**120分まで**）

解凍や煮込み料理などに使います。

30秒単位	1分単位	5分単位
0	10分	60分　　120分

1 食品を庫内に入れる



●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 【レンジ出力】押して出力を合わせる

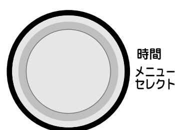
例）1,000W

レンジ グリル オーブン 予熱

1000

換気 弱･標準･強 高温

3 操作ダイヤルを回して加熱時間を合わせる



例）1分20秒

レンジ グリル オーブン 予熱

1分20秒

換気 弱･標準･強 高温

4 【1 あたためスタート 2.ゆるやかあたため】を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」のバーが点滅。残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

※加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】で様子を見ながら加熱してください。☞ 14ページ

●加熱中【**レンジ出力**】キーを押すと、出力を3秒間表示します。

※表示部に「高温」のバーが表示されているときは ☞ 44ページ

やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

●一覧表の加熱時間は目安です。食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。また、いかなどは、はじけるおそれがあります。
●食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

常温・冷蔵保存した食品のあたため　レンジ出力1,000W

（1mL=1cc）

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯（150g）	約40秒
どんぶりもの	しない	1人分	約1分30秒
チャーハン	しない	1皿（300g）	約1分10秒
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約1分10秒
コンソメスープ	しない	200mL	約1分10秒
ポタージュスープ	しない	200mL	約1分10秒
焼きもの			
焼き魚	しない	1切　(80g)	約30秒
ハンバーグ	しない	1個（100g）	約50秒
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約30秒
コロッケ	しない	2個（100g）	約30秒
とんかつ	しない	1枚（100g）	約30秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約1分10秒
野菜炒め	しない	150g	約1分10秒
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個（180g）	約1分10秒
肉まん・あんまん	する	1個（80g）	約20～30秒
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約1分10秒
煮魚	しない	1切（100g）	約30秒
カレー・シチュー	する	300g	約2分10秒
飲みもの			
酒のかん	しない	1本（150mL）	約50秒
牛乳	しない	1杯（200mL）	約1分10秒
お弁当			
お弁当（大）	する	約500g	約1分10秒
お弁当（中）	する	約400g	約50秒

冷凍保存した食品のあたため　レンジ出力1,000W

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはん	する	1杯（150g）	約1分50秒
ピラフ	する	250g	約3分
ハンバーグ	する	1個（150g）	約2分20秒
しゅうまい	する	15個（230g）	約2分40秒
肉まん	する	1個（100g）	約1分
あんまん	する	1個（80g）	約40秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
焼きそば	する	200g	約2分40秒
さやいんげん	する	100g	約1分30秒
ミックスベジタブル	する	100g	約1分30秒
カレー・シチュー	する	300g	約5分30秒
スープ	する	200g	約3分20秒
酢豚	する	200g	約3分40秒

※冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

野菜のゆでもの（葉・果菜、根菜）　レンジ出力700W（ラップをします）

	食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
葉菜	ほうれん草	200g	約2分10秒	しない	する
葉菜	春菊	200g	約2分10秒	しない	する
葉菜	キャベツ	100g	約1分30秒	しない	しない
葉菜	白菜	200g	約2分10秒	しない	しない
果・花菜	グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒	しない	する
果・花菜	なす	100g	約1分30秒	する	する
果・花菜	ブロッコリー	100g	約1分30秒	する	する
果・花菜	カリフラワー	100g	約1分30秒	する	しない
果・花菜	かぼちゃ	200g	約2分30秒	しない	しない

	食品名	分量	加熱時間
根菜	さつまいも	1本（200g）	約4分
根菜	じゃがいも	1個（150g）	約3分30秒
根菜	さといも	100g	約2分30秒
根菜	だいこん	200g	約4分
根菜	にんじん	100g	約2分

※小さく切った根菜や少量の根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

解凍　レンジ出力200W（ラップやふたは、はずす）

食品名	分量	加熱時間	食品名	分量	加熱時間
えび	200g	約3分30秒	薄切り肉	200g	約3分
まぐろ	200g	約3分	ひき肉	200g	約3分30秒
一尾魚	200g	約3分30秒	鶏もも肉	200g	約3分30秒

ご注意

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

● さまさずに使用すると、庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。
また、解凍のときに発泡スチロール製のトレーが溶けるおそれがあります。

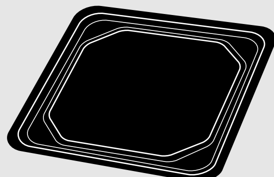
手動

オーブン（スチームオーブン）

オーブン加熱

＜予熱なし・発酵＞ （1度押し）
＜予熱あり＞ （2度押し） 合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、200℃で約10分です。予熱時間を合わせる必要はありません。

使用する付属品



黒角皿

● 予熱のときは、庫内に入れないでください。

合わせることができる温度 …… **発酵（30℃・35℃・40℃・45℃）**
※市販の料理ブックの発酵は、記載温度を参考にして30℃・35℃・40℃・45℃を使用してください。
100～250℃（10℃単位）

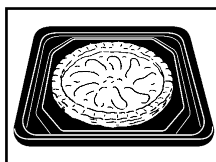
合わせることができる時間 …… **120分まで**

30秒単位	1分単位	5分単位
0～10分	10分～60分	60分～120分

※温度と時間はどちらからでも合わせることができます。
※スチームオーブン……カスタードプリンや茶わん蒸しなどを作るときに使います。

予熱なし・発酵

1 食品を黒角皿にのせ、庫内に入れる



● 庫内側面の角皿受けにセットします。セットする位置は、メニュー編をごらんください。

● スチームオーブンのときは、黒角皿の溝に熱湯（80℃以上）を入れてください。熱湯の量は、メニュー編をごらんください。

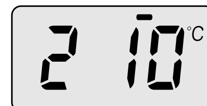
※**熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。**

2 オーブン（発酵） を1度押す



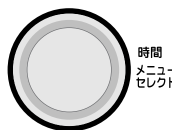
3 ▼ 温度／仕上り調節 ▲ 押して温度を合わせる

例）210℃

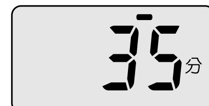


● ▲を押すごとに温度が上がり、▼を押すごとに下がります。
（キーを押し続けても変わります。）

4 操作ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる



例）35分



5 1 あたためスタート 2.ゆるやかあたため を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン」のバーが点滅。残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

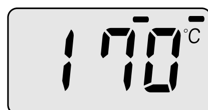
予熱あり（予熱中は食品を入れないでください。）

1 オーブン（発酵）を2度押す

● 表示部に「予熱」のバーを表示。

2 ▼ 温度/仕上り調節 ▲ 押して温度を合わせる

例）170℃



● ▲ を押すごとに温度が上がり、
▼ を押すごとに下がります。
（キーを押し続けても変わります。）

3 操作ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる

時間 メニューセレクト

例）30分



4 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたため を押す

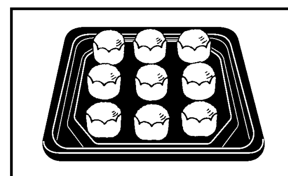
● 庫内灯がつき、予熱開始。
● 表示部「予熱」のバーが点滅。
● 予熱中に【オーブン】キーを押すと、現在の庫内温度の目安を3秒間表示。
（50℃未満の場合は50℃が点滅）

予熱終了

（ブザーが鳴って「予熱」のバーが消え、設定温度が点滅します。）

● ドアを開けないときは、30分間予熱温度を保ち続け、30分経過すると、加熱はとりけされます。
（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

5 食品を黒角皿にのせ、庫内に入れる



● 庫内側面の角皿受けにセットします。
セットする位置は、メニュー編をごらんください。
● スチームオーブンのときは、黒角皿の溝に熱湯（80℃以上）を入れてください。
熱湯の量は、メニュー編をごらんください。
※**熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。**

6 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたため を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン」のバーが点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【延長】で様子を見ながら加熱してください。☞ 14ページ
※ **黒角皿に熱湯を注ぐとき、および加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※ **表示部に「高温」のバーが表示されているときは** ☞ 44ページ
※ スチームオーブンのときは、黒角皿に熱湯が入っていますので、出し入れするときは、やけどに注意してください。

予熱中・加熱中に温度を変えたいときは

● 加熱中に温度を確認するときは、【温度／仕上り調節】キーを1度押してください。（約3秒間表示します。）
● 変更するときは、続けて【温度／仕上り調節】キーを押してください。
● 発酵のときは確認・変更できません。

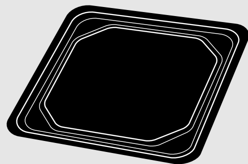
発酵するときのご注意

● 庫内が高温のときは、しばらくさましてください。発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。
● 庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 45ページ

手動
グリル

グリル加熱

使用する付属品

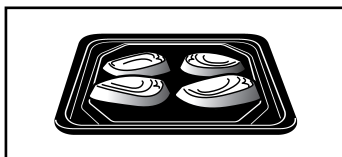


黒角皿

合わせることができる時間……30分まで

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜10分	10分〜15分	15分〜30分

1 食品を庫内に入れる



●庫内側面の角皿受け（上段）にセットします。

2 グリル を押す

3 操作ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる

時間 メニューセレクト

例）12分



4 1 あたためスタート 2.ゆるやかあたため を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「グリル」のバーが点滅。残り時間を表示。

片面加熱終了

（終了音が鳴ります。）

5 食品を裏返し、2〜4の手順で加熱し、取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【延長】で様子を見ながら加熱してください。☞ 14ページ

※ **加熱中や加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

※ **表示部に「高温」のバーが表示されているときは** ☞ 44ページ

●加熱中、煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。

●加熱後、庫内のにおいが気になるときは、脱臭をしてください。☞ 12ページ

お手入れのしかた

さし込みプラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品がさめてから行なってください。
汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

●庫内や付属品などを汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。
　また、食品カスや汁、油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。

●レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれぶきんでふき取る

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水1Lに対し洗剤1.5mL）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

ほこりを取り除く

吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。（性能を維持するためです。）

庫内（側面・奥面）はシルバーフッ素コーティングをしています。

汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

〈コーティングを長持ちさせるためには〉
塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。傷がついたり、塗装がはがれたりします。

操作部のお手入れ

故障の原因になるため、次のことにご注意ください。
- スプレー式の洗剤は使わない。
- ふきんは、固くしぼる。

庫内底面セラミックのお手入れ（外周の黒い部分は除く）

- スポンジたわしの硬い部分（研磨剤入り不織布）に水をつけて汚れをふき取ってください。取れにくい汚れは、丸めたラップにクレンザーなどを少量つけてこすり取ってください。
- 空焼きやオーブン機能を使用したとき、底面セラミックに付着した汚れや水分が、茶色く焦げ付くことがあります。クレンザーなどを少量つけてこすり取ってください。

※衝撃を加えたり、水をかけないでください。
　セラミックが割れるおそれがあります。
※割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。
　割れたり、ひびが入ったまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

庫内のにおいが気になるときは、お手入れをした後、庫内のカラ焼き（脱臭）をしてください。
（月1回が目安です）☞ 12ページ
※庫内の汚れがひどいとき（油が飛び散る料理の後や食品が庫内に飛び散ったときなど）は、
　まず、庫内をきれいにお手入れした後、カラ焼き（脱臭）をしてください。
※カラ焼き（脱臭）中は煙やにおいが出ることがありますが、異常や故障ではありません。

付属品（黒角皿）

スポンジたわしなどで洗い、その後水気を十分にふき取る

付属品を乱暴に扱わないでください。
また、加熱後、急に冷やさないでください。
（変形したり、割れるおそれがあります。）

ご注意

●お手入れのときは、台所用中性洗剤を使い、次のものは使用しないでください。
　（傷、変色、変形、故障の原因になります。）
- アルカリ性洗剤（ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。）
- 酸性洗剤
- オーブンクリーナー、漂白剤
- ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤
- クレンザー（庫内底面セラミックのみ使えます。）
- ベンジン、シンナーなどの溶剤
- アルコール、灯油、ガソリン
- 金属たわし、金属ブラシ



●食品カスや水、洗剤などをレンジ本体のすき間に入れないでください。（故障の原因になります。）

お料理がうまくできない

ごはん・おかずのあたため	
仕上りが熱すぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。 ●ラップ以外のふた（陶器やガラス製、プラスチック製など）を使っていませんか。
ごはんをあたためるとパサつく	●加熱前に水か酒を少しふりかけると、しっとりと仕上ります。
汁ものをあたためると 熱い部分とぬるい部分がある	●加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためると たれが飛び散る	●たれは加熱後にかけてください。
炒めものをあたためると乾燥する	●加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると 上手にあたたまらない	●重ならないように平らに並べてください。
煮魚をあたためると 煮汁が飛び散る	●深めの容器に入れてあたためてください。 ●ラップをしてあたためてください。

牛乳やお酒のあたため	
熱くなりすぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●【17 牛乳】または【お好み温度】キーで加熱しましたか。 【あたため・スタート】キーであたためると熱くなります。 ●容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の7～8分目まで入れてください。
上の方と下の方では 温度が異なる	●加熱後は、よくかき混ぜてください。

解　凍	
食品が煮えた	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●ラップなどの包装は取りはずしてください。 ●食品の厚みが不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。

野菜のゆでもの	
ゆですぎになる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●すき間がないように、しっかりとラップに包んでください。 また、ラップは何重にも巻かず、重なり合う部分を下にしてください。
生っぽい部分と できすぎた部分がある	●ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどを2個以上加熱するときは、大きさをそろえてください。

グラタン	
焼くたびに焼け色が異なる	●チーズの種類により焼けかたが異なります。 様子を見ながら焼いてください。
焼け色がうすい	●焼き足りないときは、**【延長】**で様子を見ながら焼いてください。 ☞14ページ ●**【仕上り調節】**で焼き色の調節ができます。 濃く仕上げたいときは、「**強**」に合わせてください。
焼け色が濃い	●**【仕上り調節】**で焼き色の調節ができます。 薄く仕上げたいときは、「**弱**」に合わせてください。

ケーキ	
ケーキがうまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手にできない	●泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使用してください。
部分的に粉が残る	●粉をよくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは、不純物や粉の固まりを取り除くほか、 空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	●市販の料理ブックのケーキの場合は、メニュー編を参考にして **【オーブン】**キーで様子を見ながら焼いてください。

クッキー	
焼け色にムラがある	●生地の厚みや１つの大きさは均一ですか。 平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色がうすい	●生地が厚いと焼け色がうすくなります。 **【延長】**で様子を見ながら焼いてください。☞14ページ
焼け色が濃い	●焼くときにバターなどが溶けていませんか。 冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	●バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと 焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。

ロールパン	
焼け色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると焼いたときムラになります。
焼け色がうすい	●生地の発酵は十分にしましたか。 発酵不足で生地の温度が低いと、あまりふくらまず焼け色もうすくなります。
焼け色が濃い	●発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたとき、ふくらみ過ぎて濃くなります。 ●表面にぬる溶き卵をぬりすぎていませんか。

スチームオーブン／スチームグリル	
焼け色がうすい	●熱湯の量をまちがえていませんか。 メニュー編を参照して、黒角皿の溝に熱湯を注いでください。 ●水を注いでいませんか。 熱湯（80℃以上）をお使いください。 ●焼き足りないときは、**【延長】**で様子を見ながら焼いてください。☞14ページ
焼け色が濃い	●熱湯を注ぎ忘れていませんか。または、熱湯の量をまちがえていませんか。 メニュー編を参照して、黒角皿の溝に熱湯を注いでください。

故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

こんな場合	調べるところ
さし込みプラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	●さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 →ドアを１秒以上開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。 ☞13ページ「待機時消費電力ゼロW」
全く動かない	●表示部に「0」が表示されていますか。 →１度ドアを開け、「0」が表示されてから食品を入れて操作してください。 →ドアが開いていたときは、１度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。 ☞13ページ「待機時消費電力ゼロW」 ●停電していませんか。 また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。 →停電・ブレーカー復帰後、１秒以上ドアを開けてください。 ●さし込みプラグが抜けていませんか。 →さし込みプラグをコンセントに差し直して、１秒以上ドアを開けてください。
	●ドアは確実に閉まっていますか。
食品があたたまらない	●電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか。
	●表示部に「D」が表示されていませんか。☞45ページ
加熱してもすぐに止まる	●庫内底面が高温になっていませんか。 →ドアを開けて、しばらく庫内をさましてからやり直すか、手動で様子を見ながら加熱してください。 ぬれぶきんで庫内底面を冷やすと、早くご使用できます。
	●庫内底面に食品カスや油、水などが付いていませんか。 →ふき取ってからやり直してください。
火花が出る 異常音が出る	●電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、アルミホイル、金串などを使用していませんか。 ●解凍のとき、庫内壁面や底面にアルミホイルが触れていませんか。 ☞24ページ
	●電子レンジ加熱のとき、食品を入れずに加熱していませんか。 →食品を入れて加熱してください。
煙が出たり、いやなにおいがする	●庫内に食品カスや油などが付いたままになっていませんか。 →庫内のにおいが気になるときは、汚れをふき取った後、**【脱臭】**でカラ焼き（脱臭）をしてください。カラ焼き中は煙やにおいが出ることがありますが、異常や故障ではありません。☞12ページ
	●庫内のカラ焼きの１度目ではありませんか。☞12ページ

※上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグをコンセントから抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。

次の場合、故障ではありません。

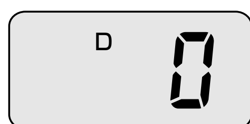
こんな場合	説　明
表示部に「高温」のバーが表示され、ファンが回る 0 換気　弱・標準・強　高温	●レンジ本体・ドア・庫内や付属品などの温度が高いときに表示します。（最大約30分） ●表示中は冷却のためファンが回りますので、さし込みプラグを抜かないでください。ドアを開けてもファンが回っています。 ●表示中でも使用できますが、やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。また、熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）を置かないでください。溶けたり変形するおそれがあります。
表示部に「換気」のバーが表示され、ファンが回る 0 換気　弱・標準・強　高温	●庫内を換気するためファンが回り、最大約１分30秒表示されることがあります。（ドアを開けても回ることがあります。） 表示が消えた後も赤外線センサー冷却のため、最大約30分ファンが回ります。
表示部に「0」が点滅表示される 0	●「0」の点滅は**【とりけし】**キーを連続で5回押したときに表示されます。 ●**【とりけし】**キーを押すと、「0」の点滅が解除され、正常にご使用いただけます。
加熱中にカチカチと音がする	●加熱開始時や加熱中の制御音です。
加熱中にポコンと音がする	●オーブン・グリル加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
加熱中にチリチリと音がする	●インバーターが動作するときの音です。
加熱をしていないのにファンが回る 加熱後ファンが回る	●赤外線センサーを正しく動作させるためファンが回ります。 ●加熱後、庫内の換気や赤外線センサーを冷却するため最大約30分回ります。
加熱後、何度もブザーが鳴る	●食品の出し忘れをお知らせするブザーです。 1分ごとにブザーが鳴ります。（加熱終了後5分間）
何もしていないのにカチッと音がする	●電源が切れる音です。 （加熱が終了し、約5分後に電源が切れます。）
表示部をさわると黒い線が出る	●静電気により出ることがあります。（しばらくすると、もとに戻ります。）
ドアがくもり、水滴が落ちる	●食品から出た水蒸気により、ドアの内側がくもることがあります。 食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ●ふきんでふき取ってください。

こんな表示が出たときは

表示部	原因	処置
U50（点滅）	自動キー ●食品を入れ、ドアを閉めてから1分以内にキーを押しましたか。	再びドアを開閉して、1分以内にキーを押してください。 ※食品なしで加熱されるのを防ぐための機能です。
U21（ブザーが5回鳴る）	【2 ゆるやかあたため】【3 解凍】【4 さしみ解凍】【5 茶わん蒸し】【19 パスタ】 発酵・お好み温度20℃以下 ●庫内が高温になっていませんか。	【とりけし】キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。

ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき	
E1/E2/E3/E22/E30	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。
E06/E33	電子レンジ加熱のとき、庫内が高温になっていませんか。 →【とりけし】キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。それでも「E06」「E33」が表示されたときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。

表示部に「D」が表示されているときは（デモ運転状態）



●デモ運転状態のときは、加熱できません。

<デモの解除のしかた>

●表示部の表示が点滅しているときは、【とりけし】キーを1回押す。

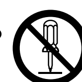
①【とりけし】キーを5回押す。
（ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。）

②【あたため・スタート】キーを5回押す。
（ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えますと、正常にご使用いただけます。）



絶対にキャビネットをはずさない。また、分解・改造・修理をしない。

●火災・感電・けがの原因になります。
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。


分解禁止

メニュー編もくじ

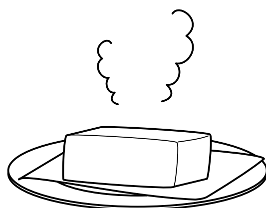


- 本書のオーブンメニュー（スチームオーブンメニューを除く）は、予熱なしの指導になっています。
  市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのときは、**【オーブン】**を2度押し（予熱あり）して焼いてください。☞ 38ページ
- 料理写真は調理後の盛り付け例です。
- 計量は、1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。（1mL＝1cc）
- 料理の仕上りは、食品の種類・形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などによって多少異なります。
  クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。
- おもちは、庫内が大きくヒーターとの距離が離れているため焼けません。

アイデアクッキング

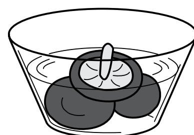
豆腐の水切り

●豆腐をペーパータオルに包み平皿にのせ、1丁（約300g）につき、**【レンジ出力500W】**で**約2〜3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
ふきんで水気をふき取る。



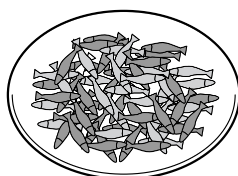
干ししいたけを戻す

●水で戻すより早くふっくらと戻る。
干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで**【レンジ出力600W】**で様子をみながら加熱。
もどし汁は、だし汁にするとよい。



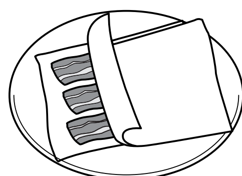
ごまめの乾燥

●平皿に広げ、**【レンジ出力600W】**で途中混ぜながら加熱。
50gで**約2〜3分**。
途中30秒ごとに混ぜる。



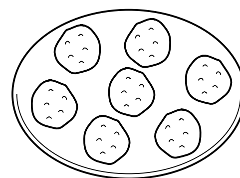
カリカリベーコン

●ペーパータオルを敷いた皿にベーコンを広げ、上にもペーパータオルをかける。
【レンジ出力600W】に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
3枚で**約2〜3分**。
余分な水分や脂が吸い取られてカリカリになる。



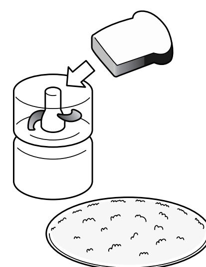
せんべい・クッキーの乾燥

●重ならないように平皿に広げ、**【レンジ出力600W】**で様子をみながら加熱。
加熱直後はまだ湿った感じがするが、しばらくするとパリッと乾燥してくる。



パン粉づくり

●固くなった食パンをミキサーで細かくくだき、皿に広げる。
ふたなしで1カップ（約50g）につき**【レンジ出力600W】**で**約2〜3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
途中30秒ごとに混ぜる。
ペーパータオルに移し、さます。



ジャム

●深めの耐熱容器に材料を入れ、ふたなしで**【レンジ出力700W】**で**約14〜16分**加熱。
途中1〜2度アクを取ってかき混ぜる。
加熱直後はサラリとしているが、さめるととろみがついて固くなる。



◆いちごジャム

いちご ············300g
（ヘタをとる）
砂糖 ··············120g
レモン汁 ·········小さじ2
サラダ油 ·········1〜2滴

◆キウイジャム

キウイ···5個（正味300g）
（皮をむいて小さく切る）
グラニュー糖 ······160g
レモン汁 ·········大さじ1

※キウイとグラニュー糖を合わせてなじませておく。

◆りんごジャム

りんご（紅玉）·····300g
（皮をむき、芯をとって塩水につけてすりおろす）
砂糖 ··············140g
レモン汁 ·········小さじ2



ショートケーキ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約43分
〈焼き上げ〉オートメニュー㉔ケーキ	下段	

材料
（直径21cmの金属製ケーキ型1個分）

スポンジケーキ
- 卵 …………………M寸4個
- 砂糖（ふるう）…………120g
- 薄力粉（ふるう）…………120g
- Ⓐ { バター（小さくきざむ）…20g / 牛乳 ……………大さじ1 }
- バニラエッセンス…………少々
- 硫酸紙（型に敷く）

ホイップクリーム
- 生クリーム …………300mL
- Ⓑ { 粉砂糖 …………大さじ5 / ブランデー…………少々 }

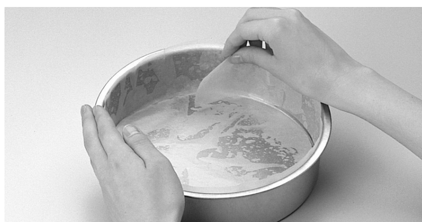
シロップ
- Ⓒ { 砂糖 ……………大さじ5 / 水 ………………大さじ5 }

（合わせてレンジ出力700Wで約2分加熱）
- リキュール …………大さじ1（Ⓒと合わせる）
- いちご……………25〜30個

作り方

●スポンジケーキ

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。



❷ 耐熱容器にⒶを入れ、**【レンジ出力600W】**で**約20秒**加熱してバターを溶かす。

❸ 卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、半量の砂糖を2〜3回に分けて入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。



❹ 卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

❺ ❸に❹とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

❻ ❺に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないように、さっくりと粉が消えるまで混ぜ合わせ、❷をふりまくように加えて混ぜる。

※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

❼ ❶に❻を流し入れ、トントンと軽くたたいて空気抜きをする。



❽ 黒角皿の中央に❼をのせて**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【24 ケーキ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】（予熱なし）160℃ 約40〜45分

※竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

❾ 焼き上がれば、すぐに型ごと20cm位の高さから1回落とし、焼き縮みを防ぐ。型から出し、硫酸紙をはずしてネットにのせてさます。

●デコレーション

❶ よく冷やした生クリームにⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

❷ スポンジケーキは横半分に切り、切り口と表面にシロップをぬる。

❸ いちごは飾り用のものを残して薄切りにし、ホイップクリームと共に挟み込む。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。



- **直径15〜24cmのサイズのケーキを焼くことができます。**
- 作り方は21cmの型と同じ要領です。
- 手動で焼くときは**【オーブン】**（予熱なし）**160℃**で焼きます。（時間は右表参照）
- 15cmは手動で焼いてください。（自動ではできません。）

材料＼直径		15cm	18cm	21cm	24cm
卵		M寸2個	M寸3個	M寸4個	M寸5個
砂糖		50g	90g	120g	170g
薄力粉		50g	90g	120g	170g
バター		10g	20g	20g	25g
牛乳		大さじ1/2	小さじ2	大さじ1	大さじ1 1/2
仕上り調節		——	弱	標準	強
加熱時間の目安	自動	——	約40分	約43分	約46分
	手動	約35分	約38〜43分	約40〜45分	約45〜50分



シフォンケーキ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	なし	約50分

バリエーション………

抹茶シフォンケーキ
レモン汁、レモンの皮を入れずに生地を作り、Ⓐに抹茶大さじ1を加えます。

材料
（直径20cmのシフォンケーキ型1個分）
- 卵黄 …………………5個分
- 卵白 …………………6個分
- 砂糖 …………………120g
- 水 ……………………80mL
- レモン汁 ……………大さじ1
- レモンの皮（すりおろす）…1個分
- サラダ油 ……………60mL
- Ⓐ { 薄力粉 …………120g / ベーキングパウダー ……………小さじ1/2 }（合わせてふるう）

作り方

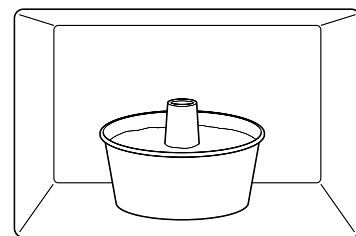
❶ ボールに卵黄と砂糖の半量を入れ、泡立器で白っぽくなるまで泡立て、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜる。さらにサラダ油を少しずつ加えながら混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

❸ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❹ ❷に❸の1/3量を加えてよく混ぜ、残りの❸を加えてゴムベラでさっくりと泡をつぶさないように混ぜる。

❺ 型に❹を流し入れ、側面をトントンとたたいて空気抜きをし、庫内中央に直接置く。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**160℃**で**約50～60分**に合わせて焼く。



※ 黒角皿は使用しない

❻ 加熱後、すぐ逆さまにしてさます。完全にさめたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

ポイント
- 作り方❺で空気抜きをするときは、軽くたたいてください。強くたたくと逆に空気が入り、大きな穴ができることがあります。
- ケーキをさますときは、逆さまにしないと生地の重みで縮んでしまいます。
- お好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。



パウンドケーキ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約60分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料
（9×18×6cmの金属製パウンド型1個分）
- バター（小さくきざむ）……100g
- 砂糖 …………………80g
- 卵（溶きほぐす）…………2個
- Ⓐ { 薄力粉 …………120g / ベーキングパウダー ……………小さじ1/2 }（合わせてふるう）
- ドライフルーツ { レーズン …………50g / ドレンチェリー………30g }（みじん切りにし、ブランデー大さじ1につけておく）
- バニラエッセンス ………少々
- 硫酸紙（型に敷く）

作り方

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30秒～1分**加熱してやわらかくする。泡立器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて混ぜ込む。

❸ ❷に卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツとバニラエッセンスを加える。

❹ ❸にⒶを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。

❺ ❶に❹を流し入れ、表面を平らにして中央を少しくぼませる。

❻ 黒角皿の中央に❺をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**150℃**で**約60～70分**に合わせて焼く。

※竹串をさして何もついてこなければでき上がり。

❼ 型から出し、硫酸紙をはずしてネットにのせてさます。



クッキー

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約19分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉕クッキー	下段	

■型抜きクッキー

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、【レンジ出力200W】で約30秒加熱してやわらかくする。白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

❸ 生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で約30分休ませる。

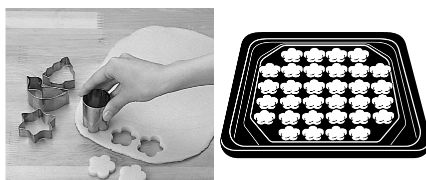
■型抜きクッキー

材料（約32個分）

- バター（小さくきざむ）・・・・・・・70g
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- 卵（溶きほぐす）・・・・・・・・・・・・1/2個
- バニラエッセンス・・・・・・・・・・少々
- 薄力粉（ふるう）・・・・・・・・・・140g

❹ ❸をラップとラップの間にはさみ、めん棒で約5mmの厚さにのばす。

❺ 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、❹を好みの型で抜き、間隔を開けて並べる。



❻ ❺を下段に入れ、【オートメニュー】を押し、操作ダイヤルを回して【25 クッキー】に合わせ、【スタート】を押して焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】（予熱なし）180℃　約18～22分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

■しぼりだしクッキー

材料（約14個分）

- バター（小さくきざむ）・・・・・・・60g
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- 卵（溶きほぐす）・・・・・・・・・・・・1/2個
- バニラエッセンス・・・・・・・・・・少々
- 薄力粉（ふるう）・・・・・・・・・・・80g
- Ⓐ ドレンチェリー（みじん切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
  レーズン（みじん切り）・・適量

※ココア生地を作るときは、薄力粉にココア大さじ1を加えます。

■しぼりだしクッキー

作り方

❶ 生地は型抜きクッキー❶、❷と同じ要領で作り、絞り出し袋に入れる。

❷ 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、❶を間隔を開けて絞り出し、Ⓐを飾る。

❸ ❷を下段に入れ、型抜きクッキーと同じ要領で焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】（予熱なし）180℃　約18～22分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。



チョコチップクッキー

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約18分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉕クッキー	下段	

材料（約14個分）

- バター（室温にもどしておく）・・40g
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
- 卵（溶きほぐす）・・・・・・・・・・・・1/2個
- バニラエッセンス・・・・・・・・・・少々
- チョコチップ ・・・・・・・・・・・・・50g
- くるみ（粗くきざむ）・・・・・・・・20g
- Ⓐ 薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・70g
  ベーキングパウダー ・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3
  （合わせてふるう）

作り方

❶ ボールにバターを入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、チョコチップとくるみを加えて混ぜる。

❸ ❷にⒶを加えてさっくりと混ぜる。

❹ 黒角皿にクッキングシートを敷き、❸を大さじ1ずつ並べる。

❺ ❹を下段に入れ、【オートメニュー】を押し、操作ダイヤルを回して【25 クッキー】に合わせ、【仕上り調節】弱に合わせて【スタート】を押して焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】（予熱なし）170℃　約16～20分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。



材料
（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）
- Ⓐ｛強力粉 ……………80g／薄力粉……………120g
- バター…………………160g
（冷やしたバターを7mm角に切る）
- 冷水
‥1/4〜1/2カップ（50〜100mL）
- りんごの甘煮 ………下記参照
- 溶き卵｛卵黄 …………1個分／水 …………小さじ1

アップルパイ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約30分

作り方

❶ Ⓐを合わせてふるい、バターを加えて指先で混ぜ込み、分量の冷水をひとまとまりになるまで少しずつ加えながら混ぜる。

❷ バターの形がまだ残っている状態でひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約1時間ねかせる。

❸ 台に薄く打ち粉をし、❷をめん棒で約1cm厚さの長方形にのばす。

❹ ❸の生地を三つ折りにし、再び長方形にする。❸と❹を4〜5回繰り返し、半分に分ける。



❺ ❹の半量を約25×25cmにのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。

❻ パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてピッタリと敷き、まわりの生地を切り落とす。

❼ ❻の底全体にフォークで穴をあけ、りんごの甘煮をつめる。

❽ ❹の残りの生地を約25×31cmの長方形にのばし、25cm角の正方形を1枚と幅2cmのリボンを3本取る。

❾ ❼のふちに溶き卵を塗り、❽の生地をかぶせて余分な生地を切り落とす。



❿ ふちに溶き卵をぬり、❽で取ったリボンを押さえながら重ねる。表面に包丁で切り込みを入れ、あまった生地を飾りつけて表面全体に溶き卵をぬる。

⓫ 黒角皿の中央に❿をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**210℃**で**約30〜40分**に合わせて焼く。

※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。

●りんごの甘煮

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約15分

材料（アップルパイ1個分）
- りんご ……3個（正味600g）
- 砂糖 ………… 50〜100g
- レモン汁 …………大さじ1
- シナモン ……………少々
- コーンスターチ ‥‥大さじ1/2
（同量の水で溶く）

作り方

❶ りんごは8等分し、皮と芯を取って厚めのいちょう切りにする。

❷ 耐熱容器に❶とレモン汁、砂糖を入れてラップをし、**【レンジ出力500W】**で**約13〜16分**加熱する。

❸ ❷の汁気を切り、シナモンとコーンスターチを加えて混ぜ、**【レンジ出力700W】**で**約2分**加熱する。



ロールパン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	焼き上げ 約20分

材料（9個分）
- 強力粉………………180g
- ドライイースト ……小さじ2/3
  （予備発酵のいらないもの）
- Ⓐ
  - 砂糖 …………大さじ3
  - 卵…………………M寸1/2個
  - 塩 ……………小さじ1/2
  - 牛乳(室温のもの) ……100mL
- バター(室温にもどしておく) ……25g
- 溶き卵 ………………1個分

作り方

❶材料の混合
ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませてドライイーストとⒶを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷材料をこねる
❶にバターを少しずつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

❸生地のたたきつけ
薄く打ち粉をした台に❷を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたいてなめらかで弾力のある生地を作る。



❹生地を丸める
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

❺１次発酵
❹にぬれぶきん、またはラップをして黒角皿にのせ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**40℃**で**約40～50分**に合わせて発酵させる。

❻フィンガーテスト
生地が2～2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ中央を押してみる。指穴がそのまま残っているようなら十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。

※穴の周囲にしわができて生地がへこむのは発酵のしすぎです。



❼ガス抜き
発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。



❽分割
生地を包丁かスケッパーで9等分（1個約40g）にする。



❾ベンチタイム
❽の生地を丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

❿成形
生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばして幅の広い方からくるくる巻く。



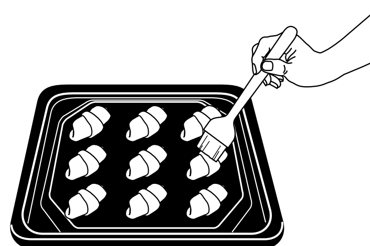


※生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

⓫成形発酵（2次発酵）
黒角皿にサラダ油を薄くぬり、成形した生地を巻き終わりを下にして並べ、表面に霧を吹いて**下段**に入れる。**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**40℃**で**約20～30分**に合わせて、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。

※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

⓬焼き上げ
成形発酵が終われば、生地の表面に溶き卵を薄くぬり、**下段**に入れる。**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**170℃**で**約20～25分**に合わせて焼く。



ポイント
- 作り方❸で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。



クリスピーピザ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約18分

作り方

❶ ロールパン（52ページ参照）の❶～❻と同じ要領で生地を作り、ガス抜きをして丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる。

❷ 台に薄く打ち粉をし、❶をめん棒で直径約23cmの円にのばして、サラダ油を薄くぬった黒角皿にのせてピッタリと敷く。

❸ ❷のふちを少し残し、ピザソースをぬって、具をのせ、軽く塩・こしょうをして全体にチーズをのせる。

❹ ❸を**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**220℃**で**約18～22分**に合わせて焼く。

材料（直径約23cmのピザ1枚分）

ピザ生地
- 強力粉 ……………………120g
- ドライイースト…………小さじ2/3（予備発酵のいらないもの）
- Ⓐ
  - 砂糖 ……………大さじ1/2
  - 塩 ………………小さじ1/3
  - 牛乳（室温のもの）……80mL
- バター ……………………5g

具
- 玉ねぎ（薄切り）……………30g
- コーン（缶詰・粒状のもの）……20g
- ツナ（缶詰）…………………30g
- ウインナー（薄切り）…………2個
- トマト（薄切り）……1/3個（約50g）
- ピーマン（輪切り）……………1個
- ピザソース（市販品）………適量
- ピザ用チーズ ………………70g
- 塩・こしょう ……………各少々

※市販の冷蔵または冷凍ピザは、食品メーカー指定の調理方法で様子を見ながら焼いてください。

バリエーション………

シーフードピザ
玉ねぎ（薄切り）、ベーコン（細切り）、マッシュルームの缶詰（薄切り）、むきえび、いか（皮をむいて輪切り）、貝柱、チーズの順にのせる。また、いかや貝柱は軽く酒蒸しをしてから使ってもよいでしょう。

イタリアンピザ
生地にトマトソースをぬり、バジル、アンチョビ（缶詰）、チーズ、黒オリーブの順にのせる。



カスタードプリン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約25分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料（直径6cmのプリン型9個分）

カラメルソース
- Ⓐ
  - 砂糖 ………………45g
  - 水 ………………大さじ2
- 水………………大さじ1～2

卵液
- 牛乳………2カップ（400mL）
- 砂糖 ……………………80g
- 卵（溶きほぐす）……………4個
- バニラエッセンス…………少々

作り方

❶ 耐熱容器にⒶを入れ、**【レンジ出力700W】**で**約2分30秒～3分30秒**褐色に色づくまで加熱する。水を加えて手早く混ぜる。
※水を入れたとき、はじくので、やけどに注意してください。

❷ プリン型に薄くバターをぬり、❶を分け入れる。

❸ 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約2～3分**加熱し、砂糖を溶かして人肌位にさます。

❹ ❸に卵を加えて混ぜ、裏ごしをする。バニラエッセンスを加えて❷に流し入れる。

❺ 黒角皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❹を並べて溝に熱湯（80℃以上）200mLを注ぐ。**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**170℃**で**約25～35分**に合わせて蒸し焼きにする。

⚠ 注　意

カラメルソースを作るとき、時間をかけすぎないでください。焦げたり発火することがあります。また、加熱後は熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

スフレチーズケーキ



材料
（直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分）

- クリームチーズ（小さくきざむ）･･･150g
- バター（小さくきざむ）････････30g
- 砂糖 ････････････････････90g
- 卵黄･････････････････････3個分
- 生クリーム ････････････100mL
- 牛乳 ････････････････････50mL
- レモン汁･･･････････････大さじ1
- ブランデー･････････････大さじ1
- 薄力粉（ふるう）･････････････40g
- 卵白･････････････････････5個分
- あんずジャム･･････････大さじ1
（裏ごしして、ブランデー小さじ1で溶く）
- 硫酸紙（型に敷く）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約58分
〈焼き上げ〉スチームオーブン ⑩スフレチーズケーキ	下段	

作り方

❶ ケーキ型の内側にバター（分量外）をふちまでたっぷりとぬり、底に硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱性のボールにクリームチーズとバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約1分30秒～2分**加熱してやわらかくする。なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。

❸ ❷に砂糖の半量を加え、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❹ ❸に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデー、薄力粉の順に加え、そのつど泡立器でしっかり混ぜる。

❺ オーブンを予熱する。**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【10 スフレチーズケーキ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。※予熱時間 約8分

❻ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❼ ❹に❻の$\frac{1}{3}$量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ合わせる。残りの❻を2回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように、生地となじむまで混ぜる。

❽ ❶に❼を流し入れ、型を軽くたたいて空気抜きをする。

❾ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❽をのせて溝に熱湯（80℃以上）300mLを注ぐ。**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

❿ 加熱後、室温でさまし、ケーキが型の高さくらいまで沈んだら、型から出してあんずジャムをぬる。

バリエーション

※材料・生地の作り方、焼き方はスフレチーズケーキと同じです。

コーヒーマーブルチーズケーキ



作り方

インスタントコーヒー大さじ$\frac{1}{2}$と砂糖小さじ1を湯大さじ$\frac{1}{2}$で溶き、作り方❼の最後で加えて軽くひと混ぜする。

かぼちゃスフレケーキ



作り方

クリームチーズとバターの代わりに裏ごししたかぼちゃ180gを使う。
※レモン汁は加えません。

フランスパン



材料（2本分）

- Ⓐ
  - フランスパン専用粉……250g
  - または（強力粉……200g、薄力粉……50g）
  - ドライイースト……3g（予備発酵のいらないもの）
  - 粉末モルト……小さじ¼（約0.5g）
  - 塩……5g
- Ⓑ
  - 水（約20℃）……160mL
  - レモン汁……1滴

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈発酵〉オーブン	下段	焼き上げ約31分
〈焼き上げ〉スチームオーブン ⑧フランスパン		

準備するもの

- キャンバス地
- クッキングシート（黒角皿の大きさに切っておく）
- カミソリ
- 生地を移動させる板
  ★約30×20cmの段ボールに紙を巻きつけてとめる。（右参照）



作り方

❶ 材料の混合
ボールにⒶを入れ、手で軽く混ぜ合わせる。中央をくぼませてⒷを入れ、まわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷ 材料をこねる
薄く打ち粉をした台に❶を取り出し、手のひらに体重をかけてよくこねる。

❸ 生地のたたきつけ
❷をたたきつける面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたきつけて弾力のある生地を作る。生地をのばしてみて薄い膜ができるようならこね上がり。

※こね上がりの温度は約24℃が適温です。材料の温度で調節します。

❹ 生地をまるめる
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く油をぬった耐熱性のボールに入れてラップをする。

❺ 1次発酵（1回目）
❹を黒角皿にのせ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**30℃**で**約120分**に合わせて1.5～2倍の大きさになるまで発酵させる。

※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

❻ ガス抜き
生地を手で軽くおさえてガスを抜き、丸めなおしてボールに入れる。このとき、ガスを抜きすぎないようにする。

❼ 1次発酵（2回目）
❻に再びラップをし、❺と同じ要領で発酵させる。黒角皿にのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**30℃**で**約60分**に合わせて1.5～2倍の大きさになるまで発酵させる。

❽ 分割・ベンチタイム
生地をスケッパーで2等分にする。切り口を中に包み込むように丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせてあたたかいところで約40分休ませる。

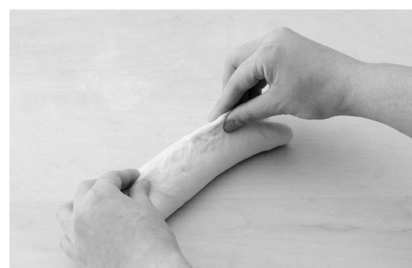
❾ 成形
薄く打ち粉をした台に❽の生地を移す。手の腹で押えて四角く、平らにのばし、向こう側から¼を手前に折って閉じ目を親指の付け根で押える。



手前からも同様に折り、閉じ目を押える。



さらに向こう側から半分に折り、合わせ目をしっかり閉じる。



閉じ目を上にして平らに押え、もう一度、向こう側から半分に折って、合わせ目をしっかりと閉じる。閉じ目を下にして台の上で転がすようにし、約22cmの長さにのばす。

※気泡が大きい方がおいしくできるので、成形するときは、押えつけてガスを抜きすぎないよう注意します。

※フランスパンの生地はデリケートなので、生地に触わりすぎたり、引っぱりすぎたりするとうまく焼けないことがあります。

❿ 成形発酵

黒角皿にキャンバス地を敷き、キャンバス地をたるませて壁を作り、壁の間に生地を閉じ目を下にして並べる。（布どり）



生地に霧を吹いて**下段**に入れ、**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**30℃**で**約40～45分**に合わせて発酵させる。
発酵終了後、板を使ってキャンバス地ごと黒角皿から取り出す。焼き上げに入るまで、生地が乾燥しないように端のキャンバス地をかぶせてラップをし、あたたかいところに置いておく。

※表面が乾燥しているようなら、途中で一度、霧を吹く。

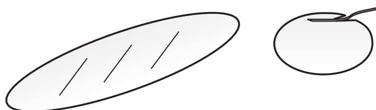
⓫ オーブンを予熱する。黒角皿を**下段**に入れ、**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【8 フランスパン】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約15分

⓬ クープ（切り込み）入れ

クッキングシートの上に、生地を閉じ目が下にくるように板を使ってコロリと移しかえる。



生地の表面に３本ずつ、カミソリでクープを入れる。
表面の皮をそぐように浅く入れる。



※クープは浅くそぐように入れると焼き上がりにきれいな割れ目ができます。

⓭ 焼き上げ

ブザーが鳴って予熱が終われば、庫内から黒角皿を出してすばやくドアを閉める。予熱した黒角皿に⓬をクッキングシートごと移し、生地に霧を吹く。ドアを開けてドアの上で黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)100mLを注ぎ、**下段**に入れてすぐにドアを閉める。**【スタート】**を押して焼く。

※黒角皿を出し入れするときや、熱湯を注ぐときは熱いので、やけどに注意してください。

※焼きムラが気になるときは、途中でパンの前後を入替えてください。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

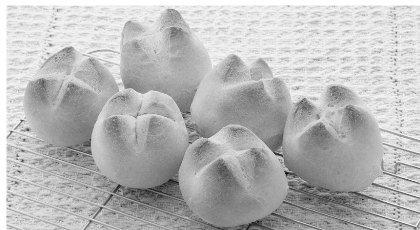
ポイント

- 作り方❸で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。

バリエーション

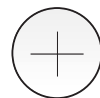
フランスパンと同じ生地を使い、いろいろな種類のパンが楽しめます。

プチフランス(6個分)



作り方

❶ ❶～❼まで同じ要領で生地を作り、❽で６等分にして約30分休ませる。
❷ ❾成形で、やさしく丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目は下にしておく。
❸ ❿～⓫をし、⓬クープは十文字に入れ、同様に焼く。

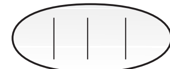


チーズフランス(4個分)



作り方

❶ ❶～❼まで同じ要領で生地を作り、❽で4等分にして約30分休ませる。
❷ ❾成形で、縦長のだ円形にのばし、中央にプロセスチーズ（1cm角切り）をそれぞれ30gずつのせる。向こう側から1/3手前に折り、手前からも同様に折ってしっかり閉じる。閉じ目を下にして形をととのえる。
❸ ❿～⓫をし、⓬クープは平行に3本入れ、同様に焼く。

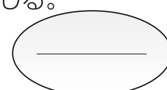


まめまめフランス(2個分)



作り方

❶ 好みの甘納豆150gをさっと水洗いして表面の砂糖を洗い流し、ペーパータオルで水気をよくふいておく。
❷ ❶～❹まで同じ要領で生地を作り、❹の生地に甘納豆を２回に分けて加え、折りたたむようにしてまんべんなく混ぜ込む。
❸ 生地を丸くまとめて❺～❽と同じ要領で発酵させ、休ませる。
❹ ❾成形で、丸くのばし、手前から巻いて閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にしてフットボール形に形をととのえる。
❺ ❿～⓫をし、⓬クープは横一文字に入れ、同様に焼く。



シュークリーム



キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約33分
〈焼き上げ〉スチームオーブン ⑨シュークリーム	下段	

材料（9個分）
- バター(小さくきざむ) ……50g
- 水 …… 80mL
- 薄力粉(ふるう) ……50g
- 卵(溶きほぐす) ……約３個
- カスタードクリーム ……下記参照

作り方

❶ 深めの耐熱性のボールにバターと水を入れ、**【レンジ出力 700W】**で**約2分30秒～3分**沸とうするまで加熱する。
※十分に沸とうしないと生地がうまくふくらみません。

❷ ❶に薄力粉を１度に入れて手早く混ぜる。さらに**【レンジ出力 700W】**で**約40秒**加熱する。

❸ ❷に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。木べらですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。

❹ オーブンを予熱する。**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【9 シュークリーム】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分



❺ 黒角皿にアルミホイルを周囲の溝をふさがないように敷き、絞り出し袋に❸を入れて直径約4cmに絞り出す。

❻ ブザーが鳴って予熱が終われば、❺の黒角皿の溝に熱湯（80℃以上）50mLを注いで**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。加熱が終われば、そのまま庫内に5分ほどおく。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。
※生地を庫内に入れたら、焼き上がるまで絶対にドアを開けないでください。

❼ 熱いうちにシューをアルミホイルからはずしてネットの上でよくさまし、切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。

注　意

バターと水を加熱するとき、バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは小さくきざんで水と一緒に入れて加熱してください。

カスタードクリーム

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約６分

材料（シュークリーム約9個分）
- 牛乳 ……２カップ（400mL）
- Ⓐ 薄力粉 ……大さじ $1\frac{1}{2}$
  コーンスターチ ……大さじ $1\frac{1}{2}$
  砂糖 ……60g
  （合わせてふるう）
- 卵黄 ……３個分
- Ⓑ バター ……大さじ１
  バニラエッセンス ……少々

作り方

❶ 耐熱容器に牛乳を入れ、**【レンジ出力 700W】**で**約2～3分**加熱する。

❷ 別の耐熱容器にⒶを入れ、❶を少しずつ加えながら泡立器でよく混ぜる。

❸ ❷に卵黄を少しずつ加えて混ぜ、**【レンジ出力 700W】**で**約４～５分**、途中２～３回混ぜながら加熱する。

❹ ❸にⒷを加え、手早く混ぜてさます。

バリエーション

エクレア



作り方

黒角皿にシュー生地を棒状に6本絞り出し、シュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横から切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。上に溶かしたチョコレートをぬる。

パリブレスト



作り方

黒角皿にシュー生地をリング状に絞り出し、表面にスライスアーモンド（適量）をはりつけてシュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横半分に切って下の部分にカスタードクリームをつめ、さらに泡立てたホイップクリームやフルーツなどをつめる。

茶わん蒸し



キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑤茶わん蒸し	下段	約40分

注　意

ヒーターの熱で黒角皿と容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。

材料（4人分）

- 鶏ささみ ……………………40g
- 酒・しょうゆ・砂糖……各少々
- 卵……………………M寸3個
- Ⓐ
  - だし汁 …$2\frac{1}{4}$カップ(450mL)
  - 塩・薄口しょうゆ‥各小さじ1弱
  - みりん…………小さじ$\frac{1}{2}$
- えび ……………………4尾
  （背わたを取り、尾を残して殻をむく）
- 干ししいたけ……………2枚
  （もどして半分に切る）
- かまぼこ…………………4枚
- ぎんなん…………………8粒
- みつ葉 ……………………少々

作り方

❶ ささみはすじを取って、ひと口大に切り、酒・しょうゆ・砂糖で下味をつけておく。

❷ 卵とⒶの材料を混ぜ合わせ、裏ごしをする。

❸ オーブンを予熱する。**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【5 茶わん蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❹ 蒸し茶わんにみつ葉を除く他の材料と❶を分け入れ、❷を8分目ほど注いで共ぶたをする。

❺ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚敷き、❹を寄せて置く。溝に熱湯（80℃以上）300mLを注いで下段に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。

❻ できあがれば、みつ葉をのせて5分ほど蒸らす。

ポイント

- 容器は、高さが約7cm以下のものをお使いください。
- 茶わん蒸しは1～4個までできます。1・2個は**【仕上り調節】**を**弱**、3・4個は**標準**に合わせます。
- 竹串を刺してみて、澄んだ汁が出ればできあがりです。
- 卵液の温度は常温（約20～25℃）の状態から加熱します。
- 器の大きさにより仕上りが多少変わります。
- 仕上りがゆるめのときは、庫内に入れてしばらく蒸らしてください。または延長機能で様子を見ながら追加加熱してください。　☞14ページ

焼きいも



キー／メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約40分

材料（4本分）

- さつまいも ……4本（1本約200g）

作り方

❶ さつまいもはきれいに洗い、水気をふき取る。

❷ 黒角皿に❶を並べ、溝に熱湯（80℃以上）50mLを注いで**下段**に入れる。

❸ **【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**250℃**で**約40～50分**に合わせて焼く。

ホイル蒸し



キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑥ホイル蒸し	下段	約17分

注　意

熱湯を注ぐときや、入替えをするときは、やけどに注意してください。



● アルミホイルの包み方

アルミホイルの中央に材料をのせ、手前と向こう側の端を上のほうで合わせて２～３回折りたたみます。
次に左右の端をそれぞれ２～３回折って、ぴったりと閉じます。
アルミホイルが薄い場合は２枚重ねてください。



魚のホイル蒸し

材料（4人分）

- 白身魚‥‥４切れ（1切れ 約80g）
- Ⓐ 塩・こしょう‥‥各少々／酒‥‥大さじ２
- えび‥‥４尾（殻をつけたまま背わたを取る）
- 生しいたけ（軸を取る）‥‥４枚
- みつ葉（4cm長さに切る）‥‥適量
- バター‥‥少々
- アルミホイル（25×30cm）‥‥４枚
- レモン（輪切り）‥‥４枚

作り方

1. 魚にⒶをふりかけてしばらくおく。
2. オーブンを予熱する。**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【6 ホイル蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分
3. 一人分ずつ包む。アルミホイルに❶を置き、えび、しいたけ、みつ葉、バターの順にのせてぴっちりと包む。
4. ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿に❸をのせて溝に熱湯（80℃以上）100mLを注ぎ、**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。
5. 蒸し上がった❹にレモンを添える。



鮭とパプリカのマヨネーズ風味

材料（4人分）

- 生鮭‥‥４切れ（1切れ 約80g）
- 玉ねぎ（薄切り）‥‥½個（約100g）
- Ⓐ 白ワイン‥‥大さじ３／オリーブ油‥‥大さじ１／塩・こしょう‥‥各少々
- パプリカ（赤・黄）‥‥各½個
- ピーマン‥‥１個
- マヨネーズ‥‥適量
- アルミホイル（25×30cm）‥‥４枚

作り方

1. 鮭と玉ねぎをⒶに約1時間つけておく。
2. パプリカとピーマンはひとくち大に切る。
3. オーブンを予熱する。**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【6 ホイル蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分
4. 一人分ずつ包む。アルミホイルに❶の鮭と玉ねぎを¼量ずつ置き、パプリカとピーマンの¼量ずつをのせてマヨネーズをかけ、ぴっちりと包む。
5. ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿に❹をのせて溝に熱湯（80℃以上）100mLを注ぎ、**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。



鶏肉の中華風蒸し

材料（4人分）
- 鶏ささみ（すじをとる）……200g
- 白菜（1cm幅に切る）……200g
- しめじ（ほぐす）‥1パック（約100g）
- にんじん（せん切り）……30g
- 酒……大さじ2
- ごま油……適量
- 塩……少々
- アルミホイル（25×30cm）‥4枚

たれ（混ぜ合わせる）
- しょうゆ・酢……各大さじ2
- 砂糖……小さじ2
- 豆板醤……小さじ2
- ねぎの小口切り……大さじ3

作り方

❶ ささみはひと口大のそぎ切りにする。

❷ オーブンを予熱する。**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【6 ホイル蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❸ 一人分ずつ包む。アルミホイルに白菜、❶、しめじ、にんじんの順にそれぞれ1/4量ずつをのせる。上から酒とごま油、塩をふりかけてぴっちりと包む。

❹ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿に❸をのせて溝に熱湯（80℃以上）100mLを注ぎ、**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。

❺ 蒸し上がった❹にたれをかける。



あったかりんご

バリエーション………
りんごのワイン煮
赤ワインをふりかけて加熱します。

材料（4人分）
- りんご……大1個（約400g）
- Ⓐ レーズン……30g
- Ⓐ バター……適量
- グラニュー糖……適量
- アルミホイル（25×30cm）…4枚
- バルサミコ酢……適量

作り方

❶ りんごは皮つきのまま4等分の輪切りにし、芯をくり抜く。

❷ オーブンを予熱する。**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【6 ホイル蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❸ 一人分ずつ包む。アルミホイルに❶をのせて中心にⒶを1/4量ずつつめ、グラニュー糖をふりかけてぴっちりと包む。

❹ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿に❸をのせて溝に熱湯（80℃以上）100mLを注ぎ、**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。

❺ 好みでバルサミコ酢をかける。



ホイルケーキ

バリエーション………
チョコチップの代わりにクルミやレーズンを加えてもよいでしょう。

材料（6個分）
- バター（室温にもどしておく）…60g
- 砂糖……60g
- 卵（溶きほぐす）……M寸2個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 薄力粉……90g
- Ⓐ ベーキングパウダー…小さじ1/2（合わせてふるう）
- 牛乳……大さじ1
- チョコチップ……30g
- アルミホイル（25×20cm）…6枚

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れて白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、Ⓐを加えてさっくりと混ぜる。

❸ ❷に牛乳とチョコチップを加えて混ぜ合わせる。

❹ オーブンを予熱する。**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【6 ホイル蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❺ アルミホイルに❸を1/6量ずつのせ、約5×13cmの大きさに包む。
※加熱するとふくらむので余裕をもって包む。

❻ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿に❺をのせて溝に熱湯（80℃以上）100mLを注ぎ、**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。



ハンバーグ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約15分
〈焼き上げ〉スチームオーブン ⑦ハンバーグ	下段	

材料（4人分）

- 玉ねぎ(みじん切り)・・小1個(約150g)
- バター・・・・・・・・・・・・・・・大さじ ½
- Ⓐ
  - 合びき肉・・・・・・・・・・・・・300g
  - パン粉・・・・⅔カップ(約30g)（牛乳大さじ３で湿らせる）
  - 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
  - トマトケチャップ・・・大さじ1
  - 塩・こしょう・・・・・・・・・各少々
  - ナツメグ・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

❶ 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、**【レンジ出力 700W】**で**約３分**加熱してさます。

❷ オーブンを予熱する。**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【7 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❸ ボールに❶とⒶを入れ、粘りが出るまでよく混ぜて４等分にする。手にサラダ油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にしてサラダ油を薄くぬった黒角皿にのせる。

❹ ブザーが鳴って予熱が終われば、❸の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)50mL を注いで**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。



豆腐ハンバーグ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑦ハンバーグ	下段	約15分

材料（4人分）

- 木綿豆腐(水切りをしておく)・・・・・・・・・・・・・・1丁(約300g)
- Ⓐ
  - 鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・200g
  - 青じそ(みじん切り)・・・・・・・5枚
  - 生しいたけ(みじん切り)・・・3枚
  - しょうが汁・・・・・・・・・・小さじ1
  - しょうゆ・・・・・・・・・・・小さじ2
  - 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
  - パン粉・・・・・・・・・・・・・大さじ3
  - 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½個
- たれ
  - しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - だし汁・・・・・½カップ(100mL)
  - しょうが汁・・・・・・・・・・・小さじ1
  - 片栗粉(同量の水で溶く)・・小さじ2

作り方

❶ ボールに豆腐とⒶを入れ、よく混ぜ合わせる。

❷ オーブンを予熱する。**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【7 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❸ ❶を４等分にする。手にサラダ油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にしてサラダ油を薄くぬった黒角皿にのせる。

❹ ブザーが鳴って予熱が終われば、❸の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)50mL を注いで**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

❺ なべに片栗粉以外のたれの材料を入れて煮立たせ、片栗粉でとろみをつける。焼き上がった❹にかける。



いかとホタテのお焼き

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームオーブン ⑦ハンバーグ	下段	約15分

材料（4人分）

- いか(内臓をとり、皮をむく)・・・・・・・・・2はい(正味約300g)
- はんぺん・・・・・・・・・・・・・・・・60g
- ホタテ貝柱・・・・・・・・・・・・・・・50g
- 長芋・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- 青ねぎ(小口切り)・・・・・・・・・・50g
- Ⓐ
  - 片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

❶ いかとはんぺんは粗みじん切りにし、包丁でたたく。ホタテは粗みじん切りにする。

❷ 長芋は皮をむいて酢水にさらし、すりおろす。

❸ オーブンを予熱する。**【スチームオーブン】**を押し、操作ダイヤルを回して**【7 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間 約10分

❹ ボールに❶と❷、青ねぎ、Ⓐを入れてよく混ぜ合わせ、4等分にする。手にサラダ油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にしてサラダ油を薄くぬった黒角皿にのせる。

❺ ブザーが鳴って予熱が終われば、❹の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)50mLを注いで**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。



マカロニグラタン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約23分
〈焼き上げ〉オートメニュー㉓グラタン	下段	

材料（4人分）
- マカロニ……80g
- サラダ油……少々
- Ⓐ
  - 鶏もも肉（1cmの角切り）…100g
  - えび……6尾（約100g）（尾、背わた、殻を取り除き半分に切る）
  - 玉ねぎ（薄切り）…1/2個（約100g）
  - マッシュルーム（缶詰・スライス）……約50g
  - 白ワイン……大さじ2
  - バター……大さじ1
  - 塩・こしょう……各少々
- ホワイトソース……3カップ分
- ナチュラルチーズ（短冊切り）……80g

作り方

❶ マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切り、サラダ油をまぶしておく。

❷ 耐熱容器にⒶを入れてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約3分30秒**、途中混ぜながら加熱する。

❸ 右記を参照してホワイトソースを作り、❷から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。

❹ ❶のマカロニと❷を、❸のホワイトソースの半量であえる。

❺ 薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に❹を分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。

❻ 黒角皿に❺をのせて**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【23 グラタン】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】（予熱なし）250℃　約20〜25分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

ポイント
- 具の熱いうちに焼きます。さめてしまったときは、**【レンジ出力700W】**であたためてから焼きます。

＜市販の冷凍グラタン＞

冷凍グラタン（2皿）を焼くときは、**下段**に入れ、**【オーブン】**（予熱なし）**250℃で約20〜25分**焼く。

㊟プラスチック容器のものは焼くことができません。

ホワイトソース

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約8分

材料（3カップ分）
- 薄力粉……50g
- バター……50g
- 牛乳……3カップ（600mL）
- 塩・こしょう……各少々

作り方

❶ 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約1分30秒〜2分**、バターが溶けるまで加熱し、泡立器で混ぜる。

❷ ❶に牛乳を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせ、**【レンジ出力700W】**で**約7〜8分**、途中で2〜3回かき混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。



なすとトマトのグラタン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー㉓グラタン	下段	約23分

材料（4人分）
- なす（5mm厚さに切る）……4個
- サラダ油……大さじ1/2
- 塩・こしょう……各少々
- トマト……2個（約300g）（5mm厚さの輪切り）
- ミートソース（缶詰）……150g
- ナチュラルチーズ……100g（短冊切り）
- 粉チーズ……大さじ2
- 溶かしバター……大さじ1

作り方

❶ なすは塩水につけてアク抜きをする。フライパンにサラダ油を熱し、なすに焼き色をつけて塩・こしょうをする。

❷ 大きめのグラタン皿にサラダ油（分量外）を薄くぬり、ミートソースを広げてチーズの半量をのせる。その上になすとトマトを交互に重ねながら並べる。最後に残りのチーズをのせ、粉チーズをふりかけて溶かしバターをかける。

❸ 黒角皿の中央に❷をのせて**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【23 グラタン】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】（予熱なし）250℃　約20〜25分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。



焼きとり

約96kcal（1本分）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームグリル ⑪串焼き	下段	約17分

材料（8本分）

- 鶏もも肉(ひと口大に切る)･･･350g
- 白ねぎ(3〜4cm長さに切る)･･2本分
- たれ
  - しょうゆ･･･1/2カップ(100mL)
  - みりん･･････1/4カップ(50mL)
  - サラダ油･････････････大さじ1
  - しょうが汁 ･･････････････少々

●手動のとき(スチームなし 上段)
【グリル】 約12〜16分（皮を下にして焼く）
裏返して 【グリル】 約4〜6分

作り方

❶ 鶏肉とねぎを8等分にして、交互に竹串に刺し、たれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。

❷ 黒角皿に❶の皮を上にして並べる。

❸ ❷の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上) 50mLを注いで**下段**に入れる。**【スチームグリル】**を押し、操作ダイヤルを回して**【11 串焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。



サテ

約132kcal（1本分） (たれは含みません)

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームグリル ⑪串焼き	下段	約17分

材料（8本分）

- 豚ロース薄切り肉･････････400g
- Ⓐ
  - しょうゆ ･･･････････大さじ1
  - 砂糖 ･･････････････大さじ3
  - にんにく(すりおろす)･････適量
  - しょうが(すりおろす)･････適量
  - カレー粉･････････大さじ1 1/2
  - 一味唐辛子 ･････････････少々
  - 塩・こしょう ･････････各少々
- たれ
  - ピーナッツバター･････大さじ2
  - しょうゆ･････････････小さじ1
  - 砂糖 ････････････････小さじ2
  - 牛乳 ････････････････大さじ1

●手動のとき(スチームなし 上段)
【グリル】 約12〜16分
裏返して 【グリル】 約4〜7分

作り方

❶ 豚肉は8等分にして、たてに折り、竹串で縫うようにして刺す。

❷ ❶にⒶをぬり、1〜2時間つけておく。

❸ 黒角皿に❷を並べる。

❹ ❸の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上) 50mLを注いで**下段**に入れる。**【スチームグリル】**を押し、操作ダイヤルを回して**【11 串焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

❺ 焼き上がった❹にたれをつける。



鶏の照り焼き

約228kcal（1人分）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームグリル ⑪串焼き	下段	約20分

材料（4人分）

- 鶏もも肉････2枚(1枚約250g)
- たれ
  - しょうゆ･････････････大さじ4
  - みりん ･･････････････大さじ1
  - 砂糖･････････････････大さじ1
  - サラダ油･････････････大さじ1

●手動のとき(スチームなし 上段)
【グリル】 約14〜16分（皮を下にして焼く）
裏返して 【グリル】 約5〜7分

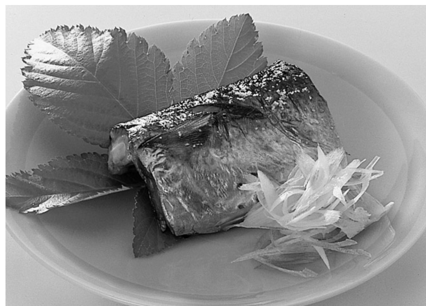
作り方

❶ 鶏肉は余分な皮や脂肪をとり除き、フォークなどで皮をつついてたれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。

❷ 黒角皿に❶の皮を上にして並べる。

❸ ❷の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上) 50mLを注いで**下段**に入れる。**【スチームグリル】**を押し、操作ダイヤルを回して**【11 串焼き】**に合わせ、**【仕上り調節】強**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。



さばの塩焼き

約295kcal（1切れ分）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームグリル ⑫さばの塩焼き	下段	約17分

材料（4切れ分）

- 塩さば‥‥4切れ(1切れ 約100g)

- 手動のとき(スチームなし 上段)
【グリル】 約13〜15分（皮を下にして焼く）
裏返して 【グリル】 約4〜6分

作り方

❶ さばは表面に切れ目を入れる。

❷ 黒角皿にサラダ油をぬり、❶の皮を上にして並べる。

❸ ❷の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)50mLを注いで**下段**に入れる。【**スチームグリル**】を押し、操作ダイヤルを回して【**12　さばの塩焼き**】に合わせ、【**スタート**】を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

焼き魚メニュー一覧

（下表は焼き加減の目安です。焼け具合は魚の大きさ、季節、鮮度などによって変わります。）

メニュー		仕上り調節	ポイント
さわらのみそづけ	4切れ(1切れ 約80g)	弱	• 一尾魚は、焼く20〜30分前に両面に塩をふる。 • つけ焼きは、たれを切ってから焼く。 • 皮のついた切り身は、皮のついている面に切れ目を入れ、皮を上にして焼く。 • 加熱前には黒角皿にサラダ油をぬっておく。 • 仕上り調節が異なる魚はいっしょに焼かないでください。 • 加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。
塩鮭 あじの開き ぶりの照り焼き	4切れ(1切れ 約80g) 2枚(1枚 約100g) 4切れ(1切れ 約80g)	標準	
生さば 塩さんま(半分に切る) ほっけの開き	4切れ(1切れ 約100g) 2尾(1尾 約150g) 1枚(1枚 約250g)	強	



いかの姿焼き

約148kcal（1ぱい分）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチームグリル ⑬海鮮焼き	下段	約15分

材料（2はい分）

- いか ‥‥2はい(1ぱい 約300g)
- たれ
  - しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ4
  - みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ4

- 手動のとき(スチームなし 上段)
【グリル】 約10〜12分（えんぺらを下にして焼く）
裏返して 【グリル】 約4〜6分

作り方

❶ いかは内臓を取りのぞき、胴の両面に切れ目を入れる。

❷ 胴と足をたれに30分〜1時間つけておく。途中ときどき上下を返す。

❸ 黒角皿に❷のえんぺらを上にして並べる。

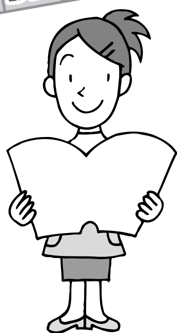
❹ ❸の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)50mLを注いで**下段**に入れる。【**スチームグリル**】を押し、操作ダイヤルを回して【**13 海鮮焼き**】に合わせ、【**スタート**】を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

海鮮焼きメニュー一覧

（下表は焼き加減の目安です。焼け具合は材料の大きさ、季節、鮮度などによって変わります。）

メニュー		仕上り調節	ポイント
えび	8尾(1尾 約30g)	弱	• 少量のときは【**仕上り調節**】**弱**で加熱してください。 • あさりやはまぐり、かき等の貝類は、酒をふりかけたりバターをのせたりしてから加熱するとよいでしょう。 • 仕上り調節が異なる食材は焼かないでください。 • 加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。
あさり はまぐり ほたて 貝柱 かき(殻のついていないもの)	約500〜600g	標準	
かき さざえ	約500〜600g	強	





ヘルシーフライ

キー / メニュー	付属品	加熱時間
健康メニュー ⑯ ヘルシーフライ	下段	約18分

※加熱後、もう少し加熱したいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照してください。

フライ用パン粉やコーンフレークを使い、余分な油をカットして油で揚げるより低カロリー！

コツ
- 必ず、下段で焼いてください。
- 素材によって仕上りが変わることがあります。
- パン粉やコーンフレークの代わりに、お茶漬けあられ、くだいた天かすや細かく刻んだアーモンドなどを使ってもおいしくできます。

フライ用パン粉



材料(1回分)
- パン粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
- サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

作り方
1. 耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜる。
2. **【レンジ出力700W】**で**約2分30秒〜3分30秒**、きつね色になるまで加熱する。途中3〜4回かき混ぜる。

バリエーション………

粉チーズ、パセリのみじん切りなどを入れると、一味変わったパン粉になります。

⚠ 注 意

時間をかけすぎると、焦げて煙が出たり、発火することがありますので、ときどきドアを開けてよく混ぜてください。
また、色がつき始めると、急に焦げ出しますので、様子を見ながら仕上げてください。

豚肉のポテトフライ

約128kcal（1個分）



材料(8個分)
- 豚ロース薄切り肉 ・・・・・・・・200g
- 塩・こしょう ・・・・・・・・・・・・各少々
- じゃがいも（拍子木切り） ・・・・小1個（約100g）
- 衣
  - 小麦粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - 溶き卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
  - フライ用パン粉 ・・・・・・・・・・1回分

• 手動のとき
【オーブン】（予熱なし）250℃ 約15〜20分

作り方
1. 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
2. じゃがいもは平皿にのせてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約1分〜1分30秒**加熱する。
3. 豚肉を広げ、塩・こしょうをし、❷を2〜3本芯にして巻く。小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。
4. 黒角皿にアルミホイルを敷き、❸を並べて**下段**に入れる。**【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【16 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

バリエーション………

野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

ヒレカツ

約134kcal（1個分）



材料(8個分)

- 豚ヒレ肉（かたまり）········250g
- 塩・こしょう ············各適量
- 衣
  - 小麦粉 ·············· 大さじ2
  - 溶き卵 ·················· 1個
  - フライ用パン粉 ········ 1回分

- 手動のとき
  【オーブン】（予熱なし）250℃ 約15～20分

作り方

1. 65ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
2. 豚肉は8等分に切り、包丁でたたいて塩・こしょうをする。
3. 小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。
4. 黒角皿にアルミホイルを敷き、❸を並べて**下段**に入れる。**【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【16 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

鶏ささみとえびのコーンフレーク揚げ

約122kcal（1個分）



材料(8個分)

- 鶏ささみ（すじを取る） ········4本
- さやいんげん（すじを取る） ····8本
- えび（殻をむき、背わたを取る）····4尾
- ハム（半分に切る） ············4枚
- 塩・こしょう ············各少々
- サラダ油···············大さじ½
- 衣
  - 小麦粉 ················大さじ2
  - 溶き卵 ····················1個
  - コーンフレーク（くだく） ····60g

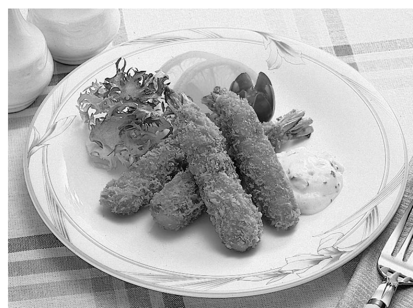
- 手動のとき
  【オーブン】（予熱なし）250℃ 約15～20分

作り方

1. ささみは縦半分に切って、ラップにはさみ、めん棒で軽くたたいて薄くのばす。えびは腹開きにして半分に切る。
2. さやいんげんはラップに包んで平皿にのせ、**【レンジ出力 700 W】**で**約 40 秒**加熱し、冷水にとってさまして半分に切る。
3. ささみに塩・こしょうをし、上にハム、えび、さやいんげんをのせてしっかりと巻く。小麦粉、溶き卵、コーンフレークの順に衣をつける。
4. 黒角皿にアルミホイルを敷き、❸を並べて上からサラダ油をかけて**下段**に入れる。**【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【16 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

えびのヘルシーフライ

約77kcal（1尾分）



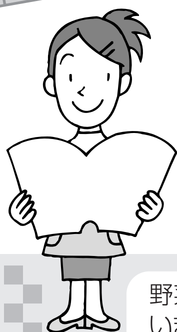
材料(12尾分)

- えび ····················12尾
- 塩・こしょう ············各少々
- 衣
  - 小麦粉 ·············· 大さじ2
  - 溶き卵 ·················· 1個
  - フライ用パン粉 ········ 1回分

- 手動のとき
  【オーブン】（予熱なし）250℃ 約15～20分

作り方

1. 65ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
2. えびは尾を残して殻をむき、背わたを取り、腹側に切れ目を入れて軽く塩・こしょうをする。
3. ❷のえびの水気をふき取り、小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。
4. 黒角皿にアルミホイルを敷き、❸を並べて**下段**に入れる。**【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【16 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。



5色野菜小鉢

赤色 緑色 オレンジ 白色 褐色

キー／メニュー	付属品	加熱時間
健康メニュー ⑭ 5色野菜小鉢	なし	約4～7分 ↓混ぜて 約2～3分

※加熱後、もう少し加熱したいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照してください。

野菜は1日あたり350g以上摂取することが目標とされています。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持に大事な栄養成分が含まれています。

その中で注目されているのが、抗酸化作用のあるファイトケミカル。ファイトケミカルは植物の色素や香り、苦味などに含まれている成分で、生活習慣病の予防に役立ちます。

赤、緑、オレンジ、白、褐色と彩りよく野菜をとることにより、いろいろなファイトケミカルを摂取できます。



目に良いビタミン類がいっぱい！

赤色 カポナータ（イタリアの夏野菜料理）



ポイント！
- 加熱後、お好みで酢を少々加えてもよいでしょう。

材料（4人分）

- なす ……………… 1本(約70g)
- アスパラガス ……………… 2本
- セロリ ……………… 1本(約100g)
- 玉ねぎ ……………… 1/4個(約50g)
- パプリカ（赤・黄）……… 各1/2個
- ピーマン ……………… 1個
- トマトの水煮（缶詰）…… 1/2缶(約200g)
- Ⓐ
  - にんにく（薄切り）…… 2かけ
  - 固形スープ ……………… 1個
  - 塩・こしょう ……… 各少々
- ゆでたこ ……………… 100g

作り方

❶ 野菜は1.5cm角に切り、トマトの水煮は粗くつぶす。ゆでたこはひと口大に切る。

❷ 深めの耐熱容器にⒶと野菜を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ **【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【14 5色野菜小鉢】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ ブザーが鳴れば、たこを加えて混ぜ、ラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。

ゴーヤの苦味成分モモルデシンに抗酸化作用あり

緑色 ゴーヤとコーンのカレー風味



材料（4人分）

- ゴーヤ ……………… 1 1/2本(約300g)
- コーン（缶詰・粒状）‥ 小1缶(約130g)
- ホタテの水煮（缶詰・汁ごと使う）…… 小1缶(約70g)
- だししょうゆ ……… 大さじ1/2
- カレー粉 ……………… 小さじ1
- 白ワイン ……………… 大さじ1
- 塩・こしょう ……… 各少々

作り方

❶ ゴーヤは縦半分に切り、スプーンなどで種を取り除き、5mm幅の薄切りにする。コーンは水気を切る。

❷ 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ **【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【14 5色野菜小鉢】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。

カロテンいっぱいのカラフル野菜

オレンジ　緑黄色野菜のホットサラダ



ポイント！
• お好みのドレッシングを添えてもよいでしょう。

材料(4人分)

- かぼちゃ……………… 150g
- にんじん……… 1/2本(約100g)
- ブロッコリー…… 1株(約200g)
- パプリカ(赤・黄)……… 各1/2個
- 玉ねぎ………… 1/2個(約100g)
- にんにく(薄切り)…………1かけ
- 塩・こしょう…………… 各少々
- オリーブ油……… 大さじ1～2

作り方

❶ かぼちゃは5mm厚さのくし形切り、にんじんは3mm厚さの輪切りにする。ブロッコリーは小房に分け、パプリカは1cm幅の細切りにする。玉ねぎは繊維に直角に1cmの厚さに切ってばらす。
❷ 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
❸ **【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【14 5色野菜小鉢】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して加熱する。
❹ ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。

きのこのβーグルカンは免疫力アップする作用あり

白色　いろいろきのこマリネ



材料(4人分)

- しめじ・えのきだけ、生しいたけ、マッシュルーム　合わせて正味300g
- パプリカ(赤・黄)……… 各1/4個
- Ⓐ
  - 酢・オリーブ油‥ 各大さじ1～2
  - みりん…………… 大さじ1
  - 塩……………… 小さじ1/4
  - ローリエ……………… 1枚

作り方

❶ しめじは石づきを取って小房に分け、えのきだけは根元を切ってほぐす。しいたけは石づきを取って4つに切り、マッシュルームは半分に切る。パプリカは縦に細切りにする。
❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れて軽く混ぜ、ラップをする。
❸ **【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【14 5色野菜小鉢】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❹ ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。
❺ 加熱後、ひと混ぜし、粗熱をとって冷やす。

ごぼうの食物繊維とはちみつのグルコン酸で便秘予防に!

褐色　きんぴらごぼう



材料(4人分)

- ごぼう………… 1本(約100g)
- にんじん……… 1/4本(約50g)
- こんにゃく……………… 50g
- はちみつ……………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1 1/2
- ごま油……………… 小さじ1
- いりごま・一味唐辛子 … 各適量

作り方

❶ ごぼうは6cm長さのせん切りにし、酢水につけてアクを抜く。にんじん、こんにゃくは6cm長さのせん切りにする。
❷ 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜる。ラップはしない。
❸ **【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【14 5色野菜小鉢】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❹ ブザーが鳴れば、軽く混ぜ、再度**【スタート】**を押して加熱する。



5色野菜スープ

赤色 緑色 オレンジ 白色 褐色

キー／メニュー	付属品	加熱時間
健康メニュー ⑮ 5色野菜スープ	なし	約7～8分 ↓混ぜて 約3～4分

※加熱後、もう少し加熱したいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照してください。

トマトの赤い色素リコピンは活性酸素除去に効果

赤色 ミネストローネ



材料(4人分)

- にんじん……… ¼本（約50g）
- セロリ………… ½本（約50g）
- じゃがいも……… 1個（約150g）
- ベーコン……………… 2枚
- トマトの水煮（缶詰）…… 200g
- マカロニ……………… 30g
- にんにく（薄切り）……… 1かけ
- 水…………… 2カップ(400mL)
- 固形スープ…………… 2個
- オリーブ油………… 大さじ1
- 赤ワイン…………… 大さじ1
- 塩・こしょう………… 各少々
- パセリ（みじん切り）……… 適量

作り方

❶ にんじんはいちょう切り、セロリ、じゃがいもは1cm角に切り、ベーコンは1cm角に切る。トマトの水煮は粗くつぶす。
❷ 深めの耐熱容器にパセリ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
❸ **【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【15 5色野菜スープ】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。
❺ 加熱後、パセリをちらす。

モロヘイヤのねばねば成分ムチンは消化吸収を助けます

緑色 モロヘイヤのねばねばスープ



材料(4人分)

- モロヘイヤ……… 1袋(約100g)
- ブロッコリー…… ¼株(約50g)
- アスパラ……………… 2本
- 小松菜……………… 100g
- ベーコン（1cm幅に切る）…… 2枚
- オリーブ油………… 大さじ1
- 固形スープ…………… 2個
- 水………… 3カップ（600mL）
- 塩・こしょう………… 各少々

作り方

❶ モロヘイヤは葉っぱのみを小さく刻み、包丁でたたいて粘りを出す。ブロッコリーは小房に分ける。アスパラは2cm長さに切り、小松菜は3cm長さに切る。
❷ 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
❸ **【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【15 5色野菜スープ】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。

カロテンたっぷりで抵抗力アップ!

オレンジ かぼちゃとにんじんの味噌スープ



材料(4人分)

- かぼちゃ……………… 200g
- にんじん……… ¼本（約50g）
- 玉ねぎ………… ¼個（約50g）
- Ⓐ { 水……… 3カップ（600mL） / だしの素……………… 適量 }
- Ⓑ { みそ……………… 大さじ3 / ごま油……………… 小さじ1 / （よく混ぜ合わす） }
- すりごま……………… 適量

作り方

❶ かぼちゃは種を取り、1.5cm角に切る。にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れて混ぜ、ラップをする。
❸ **【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【15 5色野菜スープ】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❹ 途中ブザーが鳴れば、Ⓑを加えて混ぜ、みそを溶かす。ラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。
❺ 加熱後、すりごまをちらす。

じゃがいものクロロゲン酸は血糖値の安定化を促す！

白色 ニューイングランド風クラムチャウダー



材料(4人分)

- アサリの水煮(缶詰)‥小2缶(約90g)
- 玉ねぎ(みじん切り)‥‥1/4個(約50g)
- じゃがいも‥‥‥‥‥1個(約150g)
- マッシュルーム(缶詰･スライス)‥1缶(約50g)
- ホワイトソース(缶詰)‥‥‥200g
- 白ワイン‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- 固形スープ‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個
- 水‥‥‥‥‥‥‥‥1カップ(200mL)
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥‥各少々
- 牛乳‥‥‥‥‥‥1/2カップ(100mL)
- パセリ(みじん切り)‥‥‥‥‥‥適量

作り方

❶ じゃがいもは1cm角に切る。
❷ 深めの耐熱容器に牛乳、パセリ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
❸ **【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【15 5色野菜スープ】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❹ 途中ブザーが鳴れば、牛乳を加えて混ぜ、ラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。
❺ 加熱後、パセリをちらす。

生活習慣病によいぬるぬる成分フコイダンがいっぱい

褐色 海藻ピリ辛スープ



材料(4人分)

- 乾燥海藻ミックス ｝合わせて10g
- 乾燥わかめ
- めかぶ(生)‥‥‥‥‥‥‥‥‥70g
- 春雨(半分に切る)‥‥‥‥‥‥20g
- まいたけ‥‥‥‥1/2パック(約50g)
- なめこ‥‥‥‥‥1パック(約100g)
- 豆板醤‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1/2
- 水‥‥‥‥‥‥‥3カップ(600mL)
- 鶏がらスープの素‥‥‥‥大さじ1
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥‥各少々
- 黒ごま‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

作り方

❶ まいたけは石づきを取り、小房に分ける。
❷ 深めの耐熱容器に黒ごま以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
❸ **【健康メニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【15 5色野菜スープ】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。
❺ 加熱後、黒ごまをちらす。

新しい栄養素「ファイトケミカル」の抗酸化作用

活性酸素から体を守り、老化や生活習慣病などを防ぐ効果があります。



ファイトケミカルで有名なのはポリフェノールやカロテノイドなど。野菜の色素ではトマトのリコピンや葉菜のクロロフィル、にんじんのβ－カロテン、ぶどうや小豆のアントシアニンがあります。

唐辛子の辛味成分カプサイシンやモロヘイヤのねばねば成分のムチン、海藻のぬるぬる成分フコイダン、大豆のイソフラボン、にんにくのにおい成分アリシンもファイトケミカルです。



筑前煮

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	煮込み 700W 約8分 ↓ 200W 約40分

材料(4人分)
- 鶏もも肉……………………200g
  (ひと口大のそぎ切り)
- れんこん……………………100g
  (乱切り、酢水につける)
- ごぼう………………………100g
  (乱切り、酢水につける)
- ゆでたけのこ(乱切り)……100g
- にんじん(乱切り)
  …………… 1/2本(約100g)
- 干ししいたけ……………5枚
  (もどして半分に切る)
- こんにゃく………1丁(約200g)
  (ひと口大にちぎり、ゆでる)
- さやえんどう(すじを取る)……50g
- サラダ油……………大さじ1/2
- Ⓐ
  - 干ししいたけのもどし汁 ……1 1/2カップ(300mL)
  - しょうゆ…………大さじ4
  - 砂糖………………大さじ3
  - みりん……………大さじ3
  - 酒…………………大さじ2

作り方

❶ さやえんどうはラップに包んで平皿にのせ、**【レンジ出力700W】**で**約1分**加熱する。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉と❶以外の野菜とこんにゃくを炒める。

❸ 深めの耐熱容器に❷とⒶを入れ、落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約8〜10分**加熱し、さらに**【レンジ出力200W】**で**約40〜50分**加熱する。

❹ 加熱後、さやえんどうを加えて軽くひと混ぜする。



野菜カレー

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約8分 ↓ 200W 約40分

材料(4人分)
- かぼちゃ……………約150g
- じゃがいも………1個(約150g)
- なす………………1個(約80g)
- にんじん………1/2本(約100g)
- 完熟トマト……中1個(約150g)
- ピーマン…………………2個
- 玉ねぎ(みじん切り)‥1個(約200g)
- ベーコン(1cm幅に切る)……2枚
- バター………………大さじ3
- 水…………2 1/2カップ(500mL)
- Ⓐ
  - 固形カレールウ……100g
    (細かくきざむ)
  - 牛乳……1/4カップ(50mL)
  - しょうゆ…………小さじ1

作り方

❶ かぼちゃとじゃがいもは薄いいちょう切りにし、なすとにんじんは小さめの乱切りにする。トマトとピーマンは2cm角に切る。

❷ フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎとベーコンを入れて炒め、次に野菜を固いものから順に入れて炒める。

❸ 深めの耐熱容器に❷と水を入れてふたをし、**【レンジ出力700W】**で**約8〜10分**加熱する。

❹ ❸にⒶを加えてよく混ぜ、カレールウを溶かす。ふたをし、**【レンジ出力200W】**で**約40分**加熱し、全体を混ぜ合わせる。



かれいの煮つけ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	煮込み 700W 約5分 ↓ 200W 約25分

材料(4人分)
- かれい…4切れ(1切れ 約150g)
- しょうが(薄切り)………1かけ
- Ⓐ
  - 水……1カップ(200mL)
  - 砂糖………………大さじ4
  - しょうゆ…………大さじ4
  - 酒…………………大さじ3

作り方

❶ かれいは水洗いをし、味のしみ込みをよくするため、皮の黒い方に切れ目を入れる。

❷ 深めの耐熱容器にⒶとしょうがを入れてふたをし、**【レンジ出力700W】**で**約3〜5分**加熱し煮たてる。

❸ ❷に❶を加え、全体に煮汁をかける。ラップで落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約5〜6分**加熱し、さらに**【レンジ出力200W】**で**約25〜30分**加熱する。

ポイント
- **落としぶた**はラップやクッキングシート、平皿などを使います。アルミホイルや金属製のものは使わないでください。



肉じゃが

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約8分 ↓ 200W 約50分

材料(4人分)
- 牛薄切り肉……………200g
- じゃがいも ……3個(約450g)
- 玉ねぎ ………1個(約200g)
- Ⓐ
  - 水……2カップ(400mL)
  - 砂糖 …………大さじ4
  - しょうゆ ………大さじ4
  - 酒……………大さじ1 1/2
  - みりん ………大さじ1 1/2

作り方

❶ 牛肉は3～4cm幅に切る。じゃがいもは4つ切り、玉ねぎは6つのくし形に切る。

❷ 耐熱容器に❶とⒶを入れて落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約8～10分**加熱し、さらに**【レンジ出力200W】**で**約50分**加熱する。



和風サラダ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約8分

材料(4人分)
- じゃがいも ……2個(約300g)
- にんじん……1/2本(約100g)
- さやいんげん …………50g
- 鶏胸肉 ………1枚(約200g)
(ひと口大のそぎ切り)
- Ⓐ
  - 酒 ……………大さじ1
  - 塩……………………少々
- ごまマヨネーズ
  - すりごま …………大さじ2
  - マヨネーズ …………大さじ5
  - 酢 ………………小さじ2
  - 薄口しょうゆ ………小さじ2
  - 砂糖 ………………小さじ1
- 塩・こしょう…………各少々

作り方

❶ じゃがいも、にんじんは3cm長さの短冊切りにし、じゃがいもは水にさらす。さやいんげんは3cm長さに切る。

❷ 耐熱容器に❶を入れてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約5～7分**途中混ぜながら加熱し、塩・こしょうをする。

❸ 別の耐熱容器に鶏肉を入れ、Ⓐをふりかけてラップをし、**【レンジ出力500W】**で**約3～5分**途中混ぜながら加熱する。

❹ ❷と❸をさまし、ごまマヨネーズであえる。



あさりの酒蒸し

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約6分

材料(4人分)
- あさり……………約600g
- Ⓐ
  - バター …………大さじ2
  - 酒………………大さじ2
  - こしょう……………少々
- きざみねぎ …………1本分

作り方

❶ あさりは塩水につけ、砂をはかせてきれいに洗う。

❷ 耐熱容器に❶を入れ、Ⓐとねぎを加えてラップをし、**【レンジ出力500W】**で**約6～8分**、途中1～2回かき混ぜながら加熱する。

バリエーション………

あさりのワイン蒸し
酒の代わりに白ワイン大さじ2を加えて加熱します。ねぎの代わりににんにくのみじん切り少々ときざみパセリをふりましょう。

パスタをゆでる

耐熱容器にパスタと水、塩を入れて加熱。
赤外線センサーで温度を見ながら加熱するので、
ふきこぼれなく、食べごろにゆでます。

●ゆで時間が3～12分のパスタ類
●太さが約1.4～1.8mmのスパゲッティ
●早ゆでタイプのパスタ
（サラダ用極細タイプ
食品メーカーによる特別製法の早ゆでタイプ）

※1.6mm以上のスパゲッティは少し芯があり、
歯ごたえのある固さ（アルデンテ）に仕上げています。

スパゲッティ



マカロニ・ペンネなど



●パスタを主食とする場合
分量（1～2人分）
50～200gまで加熱できます。

パスタ	50～130g	130～200g
水	500mL	800mL
塩	小さじ1/2	小さじ2/3

●サラダやスープなどに使う場合
マカロニなど
分量（1～2人分）
50～100gまで加熱できます。

パスタ	50～100g
水	500mL
塩	小さじ1/2

使用する容器

耐熱性ガラス容器や耐熱性プラスチック容器
（耐熱温度120℃以上）を使います。

● 約11×27×深さ6cm位の大きさが適当です。
この位の容器がないときは、水量が容器に対して1/2以下になるものを使用してください。

※ 底が平らでないもの（ボールなど）は使用しないでください。
仕上りが悪くなります。



ポイント

- 固さはお好みにより**【仕上り調節】**で加減できます。また、ゆでた後の調理方法に合わせて使い分けてください。
- スパゲッティが容器に入らないときは、折って入れてください。
- 加熱後、もう少しやわらかめに仕上げたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておいてください。
- めん同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽くひと混ぜしてください。とくに、マカロニやペンネはくっつきやすいので加熱前にも軽く混ぜておくとよいでしょう。
- 平たいパスタ（ヌードルタイプやラザーニア）の加熱はさけてください。
- 食品メーカーにより、パッケージのゆで時間とめんの太さが異なることがあります。

バリエーション………

パスタ以外に、乾めん（うどん・そばなど）も加熱できます。

加熱のしかた

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑲ パスタ	なし	約11分

❶ 深めの耐熱容器にパスタと水、塩を入れて**ふたやラップをせずに**、庫内の中央に置く。

※ 水面からパスタが出ないように完全に浸します。



❷ **【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【19 パスタ】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

※ パッケージの**ゆで時間**を見て仕上り調節を合わせます。

パッケージゆで時間	仕上り調節				
	弱	やや弱	標準	やや強	強
10～12分					●
8～9分				●	
6～7分			●		
5～6分		●			
3～4分	●				

※ 上表は目安です。

❸ 加熱が終われば、手早くザルに上げて水気を切る。

※ 少量のサラダ油（オリーブ油）を混ぜると、めんがからまりにくくなります。

アフターサービスについて

保証書は外装箱に添付しております。

●保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

●ただし、マグネトロンのみ2年間です。
●一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

修理を依頼されるとき

●41～45ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

●保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をごらんください。

保証期間がすぎているときは

●お買い上げ販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間について

●センサーオーブンレンジ補修用性能部品の保有期間は製造打切後8年です。
補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お引越しのとき

●この製品は50Hz−60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しされても、そのままお使いいただけます。
●販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

アフターサービスなどについておわかりにならないときは

●お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」(添付の一覧表、または裏表紙参照)にお問い合わせください。

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan.

No servicing is available outside of Japan.

仕様

共通仕様	入力電源	単相100V　50−60Hz共用
	外形寸法	(幅)490×(奥行)403×(高さ)320㎜
	庫内寸法(有効)	(幅)307×(奥行)329×(高さ)209㎜
	質量(重さ)	14.0kg
電子レンジ	高周波出力	1,000W(注)･700W･600W･500W･200W相当･100W相当
	周波数	2,450MHz
	消費電力	1,450W
グリル	消費電力	1,380W
オーブン	消費電力	1,380W
	温度調節範囲	発酵(30℃･35℃･40℃･45℃) 100～250℃ ※このオーブンレンジの230～250℃の温度での運転時間は約10分間です。その後は自動的に220℃に切り換わります。

消費電力量の目安	
区分名	D
電子レンジ機能の年間消費電力量	57.9kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	12.9kWh／年
年間待機時消費電力量	0kWh／年
年間消費電力量	70.8kWh／年

●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。「区分名」も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は、周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

(注)高周波出力1,000Wは、短時間高出力機能であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。



この製品は法律で表示を義務づけられた特定の化学物質[注1]を含有しておりません[注2]。
(JIS C 0950の電気・電子製品の特定の化学物質の含有表示方法に従って表示しております)
【注1】「鉛及びその化合物」、「水銀及びその化合物」、「カドミウム及びその化合物」、「六価クロム化合物」、「ポリブロモビフェニル」および「ポリブロモジフェニールエーテル」の6種類の化学物質
【注2】対象の化学物質の含有率が基準値以下であることを意味します。また、除外項目は対象としておりません。
http://www.sanyo.co.jp/Environment/

愛情点検	★ 長年ご使用の電子レンジの点検を！ ★



こんな症状はありませんか	・電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ・スタートしても食品が加熱されない。 ・自動的に切れないときがある。 ・運転中に異常な音がする。 ・異常な臭いがしたり煙が出る。 ・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ・その他の異常や故障がある。



使用中止	故障や事故の防止のため必ず販売店にご連絡を…。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

お客さまご相談窓口

■まずはお買い上げの販売店へ…

家電製品の修理のご依頼やご相談は、お買い上げの販売店へお申し出ください。

転居や贈答品でお困りの場合は、下記の相談窓口にお問い合わせください。

家電製品についての全般的なご相談 三洋電機(株) お客さまセンター

受付時間：9：00～18：30（365日）

総合相談窓口	050-3116-3434

※上記番号をご利用できない場合は**大阪(06)-6994-9570**におかけください。

※郵便またはＦＡＸでご相談される場合

三洋電機(株)お客さまセンター　〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5
FAX：大阪（06)6994-9510

修理サービスについてのご相談 三洋電機サービス(株)

受付時間：月曜日 ～ 金曜日　9：00～18：30
土曜・日曜・祝日　9：00～17：30

修理相談窓口	東コールセンター	関東・甲信越地区	東京 福島 新潟 長野	050-3116-2222 東京(03)5302-3401
		北海道地区	札幌	050-3116-2333
		東北地区	宮城	050-3116-2444
	西コールセンター	近畿・北陸・四国地区	大阪 金沢 高松	050-3116-2555 大阪(06)4250-8400
		中部地区	名古屋	050-3116-2666
		中国地区	広島	050-3116-2777
		九州地区	福岡	050-3116-2888

沖縄地区	沖縄	098-944-5018

受付時間：月曜日～土曜日　9：00～12：00、13：00～17：30（日曜、祝日および当社休日を除く）

持込み修理および部品についてのご相談 三洋電機サービス(株)

受付時間：月曜日 ～ 土曜日　9：00～17：30（日曜、祝日を除く）

持込み修理および部品については、各地区サービスセンターで承っております。

☆上記のお客さまご相談窓口の名称、電話番号は変更することがありますのでご了承ください。

お客さまご相談窓口におけるお客さまの個人情報のお取り扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けした、お客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客さまの同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き、第三者への開示は行いません。

<利用目的>

●お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問合せおよび修理の対応のみを目的として用います。なお、この目的のために三洋電機(株)および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

<業務委託の場合>

●上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。

個人情報のお取り扱いについての詳細は、ホームページ http://www.sanyo.co.jpをご覧ください。

お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておいてください。
修理など依頼されるとき便利です。

品　番	EMO-FM23A
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	電話（　　）　―

三洋電機株式会社

生活家電事業部
〒675-2332　兵庫県加西市鎮岩町194-4